आरोग्यग्रंथमाला—८

रोगोंकी सरल चिकित्सा

[प्राकृतिक चिकित्साद्वारा रोगोंको दूर करनेकी सरल विधि]

लेखक

विट्ठलदास मोदी

संपादक 'आरोग्य'; संचालक, आरोग्य-मंदिर



आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

मुख्य विक्रेता : सस्ता साहित्य-मंडल, नयी दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

पहली वार नववंर :	१९५१–८०००
दूसरी वार जून :	१९५४–७०००
तीसरी वार अप्रैल :	१९५८–८०००
चौथी वार मई :	१९६२–७०००
पाँचवीं वार सितंवर :	१९६७–७०००
छठी वार जनवरी :	१९७२–५०००
	कुल—४२०००

मूल्य अजिल्द : छह रुपये
मूल्य सजिल्द : सात रुपये

मुद्रक
जे० के० शर्मा,
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

आनंदको
जिसकी स्मृति ही अब
शेष है

दो शब्द

'आरोग्य-मंदिर' स्थापित करनेके कुछ ही वर्ष बादसे मेरे मित्र, शुभैषी तथा प्राकृतिक चिकित्साके प्रेमी 'आरोग्य-मंदिर' में प्राप्त अनुभवोंके आधारपर एक ऐसी पुस्तक लिखनेका मुझसे अनुरोध करने लगे जिससे उन्हें अपने और आत्मीय जनोंके स्वास्थ्यका रक्षण और रोगोंका प्राकृतिक उपचार करनेमें यथेष्ट सहायता मिल सके। प्राकृतिक चिकित्साकी प्रभावकारितामें लोगोंके विश्वास, आकर्षण और इसके फलस्वरूप इसका दिनानुदिन बढ़ता हुआ प्रचार देखकर मैं भी ऐसी पुस्तककी आवश्यकता और मित्रों आदिके अनुरोधका औचित्य समझ रहा था, पर समयाभावके कारण कुछ कर नहीं पाया था, प्रस्तुत पुस्तक इसी आवश्यकताकी पूर्तिका आरंभिक प्रयत्न है। इस पुस्तकको जो रूप मिलना चाहिए था वह नहीं दिया जा सका, यह मैं भलीभांति समझता हूं और शायद मुझसे अधिक कोई समझ भी नहीं सकता पर मुझे विश्वास है कि अगर पाठकोंकी ओरसे प्रोत्साहन मिला तो मैं इसका दूसरा संस्करण बिलकुल नये और परिवर्द्धित रूपमें निकालनेका प्रयत्न करूंगा जिसमें उन्हें उपचार आदिके कार्यमें और भी सरलता हो।

पूज्य पोद्दारजीसे पुस्तककी मैंने भूमिका लिखनेकी प्रार्थना की थी, पर उन्होंने भूमिका न लिखकर प्राकृतिक चिकित्साके

मुख्य सिद्धांत 'रोगोंकी एकता' पर विस्तारपूर्वक विवेचन किया है जो 'प्रस्तावना' के रूपमें पुस्तकका एक आवश्यक और महत्त्वपूर्ण अंग हो गया है।

एक बात और। उपचारसंबंधी बहुत-सी बातें ऐसी होती हैं जो स्वतंत्र और अपनेमें पूर्ण जान पड़ती हैं, पर प्रायः उनका संबंध अन्यान्य बातोंसे भी होता है। ऐसी हालतमें कोई एक अंश पढ़कर प्राप्त किया हुआ ज्ञान प्रायः एकांगी और अधूरा रह जाता है। इसलिए पाठकोंसे मेरा निवेदन है कि यह पुस्तक आद्योपांत पढ़ लेनेके बाद ही कुछ करनेका विचार करें।

आरोग्य-मंदिर,
गोरखपुर
११ नवबर '५१

दूसरा संस्करण

मुझे खेद है कि 'रोगोंकी सरल चिकित्सा' का यह दूसरा संस्करण इतनी जल्दीमें छपवाना पड़ा कि मैं पुस्तकके मूल रूपमें कोई परिवर्तन नहीं कर सका। केवल पीलिया, हकलाहट, अपस्मार, गर्भाशयकी स्थान-भ्रष्टता, दमा प्रकरण बढाये हैं। तीसरे संस्करणमें टौंसिल प्रकरणके अलावा प्रश्नोत्तर खंडमें २० पृष्ठोंका मैटर भी जोड़ा गया है। पर आए पत्रोंसे ज्ञात होता है कि जो कुछ यह पुस्तक है उससे लोगोंने रोग-मुक्ति और स्वास्थ्यको उन्नत बनानेमें सहायता प्राप्त की है इसका मुझे संतोष है।

छठा संस्करण : इस संस्करणमें कष्टार्तव, अम्लपित्त लेख बढ़ाया गया है और मधुमेह लेखमें अबतकके अनुभवोंके आधारपर आमूल परिवर्तन किया गया है।

प्रस्तावना

कुछ पत्रोंके नमूने नीचे दे रहा हूं जो हर महीने सैकड़ोंकी तादादमें "आरोग्य-मंदिर" के संचालकको डाकमें आते हैं। इसके लेखकोंमें कुछ यहां आकर अपना इलाज करा पाते हैं बाकी अधिकांशकी मांग होती है घर बैठे आराम होनेका कोई मार्ग या इलाज बतानेकी।

लिखनेवाले भाई प्राय: इस बातके उम्मीदवार होते हैं कि उन्हें कोई *खाने या लगानेकी दवा बता दी जाय, या कोई और टोटका,* जिससे उन्हें आनन-फाननमें रोगसे राहत मिल जाय। आश्चर्य है कि सैकड़ों तरहकी दवाएं आजमा चुकनेके बाद भी व्यक्ति किसी नई दवाकी तलाशमें रहता है। पर प्राकृतिक चिकित्सामें दवाकी जगह कहां है ? दवासे आराम होता तो प्राकृतिक चिकित्सकको लिखने या उसके यहां जानेका कष्ट कोई न उठाता। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा अपनाना, चलती धारासे उलटे चलना है।

पत्र

(१)

"मेरे पेटमें अक्सर दर्द रहा करता है। मैंने डाक्टरोंको दिखलाया, जांच कराई, "स्टूल" (पाखाना) भी "टेस्ट" (जांच) कराया। मिक्शचर पिया। किंतु विशेष लाभ नहीं हुआ। कमजोर होता चला जा रहा हूं।"

(२)

"मैं जीवन एवं जगत्के रहस्यका उद्घाटन करना चाहता हूं। पर्वत-पर्यटन करना चाहता हूं। कबीरपर एक पुस्तक लिखना चाहता हूं। एम० ए० के अंतिम वर्षका इम्तहान देना चाहता हूं। पर रोगोंसे हैरान

हूं। अपच-कब्ज, हृदय-दौर्बल्य, यकृत-वृद्धि, जल्दी-जल्दी जुकाम, सिर एवं शरीरका भारीपन, आंखोंमें प्रकाशसे तकलीफ, नाकमें मांसका बढ़ना आदि अनेक गड़बड़ियां मालूम होती हैं। मल सरलतासे नहीं निकलता, गणेश-क्रिया आदिद्वारा निकालता हूं। कमजोरी भी बहुत मालूम होती है।"

(३)

"मैं इधर कुछ दिनोंसे शारीरिक कष्टमें हूं। सिरमें चक्कर, थकावट, काममें अरुचि, दस्त ठीक न होना आदि कष्ट हैं।"

(४)

"इधर चार-पांच महीनेसे मेरे नाकके ऊपर गाढ़े लाल और बैंगनी रंग मिले हुए कुछ दाग हो गए हैं। देखनेमें बुरे लगते हैं। लोग इसे छाही कहते हैं।"

(५)

"इस वक्त हमारी उम्र २२ वर्षकी है और हमको खांसीका रोग सात वर्षसे है। हमने करीब-करीब ७०-७५ सूइयां भी ली, मगर आराम नहीं हुआ। कफ हमेशा देता रहता है। शरीरमें ताकत नही होती है।"

(६)

"मुझे कब्ज रहता है और इसीसे स्फूर्ति नही रहती और शरीर भी दुबला-पतला है। खाया हुआ भोजन पचता नही है।"

(७)

"मैं लगभग आठ सालसे फोड़े-फुंसीकी बीमारीसे पीड़ित हूं। बदनमें फोड़े प्रायः सब जगह निकलते हैं। (मुहके) फोड़े अक्सर अच्छे होनेपर निशान बनाते हैं और उनमें गड्ढा-सा पड़ जाता है। मुंहमें तमाम छोटे-छोटे गड्ढे पड़ गए हैं। मुझे आठ साल पहले सिफलिस (गरमी) हुई थी, बारह साल पहले सूजाक। मैं इस जीवनसे बहुत निराश हो गया हूं।

मैंने उसके लिए सारसापरिला पीया, एन० ए० बी० के इंजेक्शन लगवाये मगर फोड़े निकलना बंद नहीं हुआ।

"चैतके महीनेमें मेरे हाथ-पैरोंपर काफी फुंसियां निकल आती हैं और कहीं-कहीं नसके ऊपर फुंसी निकलनेपर उसके जोरकी वजहसे बुखार-तक आ जाता है। हाथ-पैरमें जोरसे खुजलानेपर पक जाता है। मैंने इलाज काफी कराया लेकिन चंद दिनोंके लिए आराम होता है। आजकल बहुत परेशान हूं।"

(८)

"मुझे कब्जके साथ कफकी शिकायत है जिसके कारण सांस आना, नाक बहना व फिर उसका रुक जाना जिससे श्वासावरोध और खांसी हो जाती है। कमजोरी तो है ही, वजन भी तीन-चार सालसे बिल्कुल नहीं बढ़ा है। आगे, हमारे दमा और खांसीकी शिकायत है जिसको करीब-करीब तीन साल हो चुके हैं।"

(९)

"मैं सन् १९४२ से बवासीर (खूनी) से पीड़ित हूं। कई बार खून इतना अधिक निकल गया है कि लाचार चारपाईकी शरण लेनी पड़ी, उठ नहीं सकता इतना कमजोर हो गया था। पैरोंके तलुओंसे गरमी निकलती है। कमजोरी बहुत अधिक है।"

"मैंने चिकित्सा वैद्यक, यूनानी, एलोपैथी व होमियोपैथी सभी कराई मगर आराम किसीसे नही होता।"

अक्सर पत्रोंमें "मर्ज बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की" यह कहावत लिखी मिलती है।

इच्छा रहते भी सब पत्रोंका जवाब देना मुश्किल होता है और वैसा प्रबंध हो तो भी उत्तर देना बेफायदा है। इसलिए कि जिस बातके समझाने-को इतना बड़ा लेख लिखना पड़ा उसे एक-दो पन्नोंके पत्रमें कैसे समझाया जा सकता है।

उम्मीद है पूरा लेख पढ़ जानेपर पाठक उपर्युक्त कथनकी सचाई मान लेंगे।

कुछ पाठकोंको अलग-अलग रोगोंका इलाज एक लेखमें बतलानेकी मेरी कोशिशपर आश्चर्य हो सकता है। पर एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए इसमें न कोई कठिनाई है, न अचंभा। ऐसी कठिनाई तो दवावालोंके लिए है, जो रोगकी सैकड़ों तो किस्में मानते हैं और फिर उनकी हजारों दवाइयां। प्राकृतिक चिकित्सककी निगाहमें तो सब गहनोंमें एक सोना है, जिसके नाम गोल, लंबी, चौड़ी शक्लोंकी वजहसे अलग-अलग रख दिये जाते हैं।

इसको समझनेके लिए उसके इस बुनियादी सिद्धांतको समझना बहुत ही जरूरी है। इसी नींवपर कुदरती इलाजकी सारी इमारत खड़ी हुई है। इसे समझे बिना प्राकृतिक चिकित्साको नहीं समझा जा सकता। मार्गसे भटकनेका डर बना ही रहता है।

कुछ लोग इसे 'तत्त्व-चिकित्सा' भी कहते हैं—जो बहुत उचित है। आध्यात्मिक कष्टोंके लिए जैसे "तत्त्वज्ञान" आवश्यक है, वैसे आधिभौतिक —शारीरिक कष्टोंके लिए यह 'तत्त्व-चिकित्सा' है—बिलकुल आडंबर-रहित।

लोगोंकी साधारण समझ है कि शरीरके अलग-अलग भागोंमें तकलीफ हो तो उन तकलीफोंकी अलग-अलग दवा भी होनी चाहिए। डाक्टरोंने भी लोगोंके इस बहमको बहुत बढ़ाया है। कारण, इस बहमकी बदौलत ही उन्हें शरीरके अलग-अलग हिस्सोंके विशेषज्ञ बनकर लूटका धंधा चलानेका मौका मिलता है। पाठक पत्र-नंबर दो देखें। वह भाई अपनी डाक्टरी चिकित्सा कराना चाहें तो उन्हे हृदयके (Heart specialist), आंखके (Eye specialist) और नाकके (Nose specialist) इन तीन तरहके विशेषज्ञोंके दरवाजोंकी खाक छाननी पड़ेगी और बाकी बचे रोगोंके लिए किसी चौथे डाक्टरकी मुट्ठी गरम करनी पड़ेगी।

अक्सर देखा जाता है कि डाक्टर जब किसी बुखारवालेके लिए दवा लिखने बैठता है तो रोगी या उसके घरका कोई प्राणी डाक्टरसे प्रार्थना करते पाया जाता है "डाक्टर साहब, रोगीको खांसी भी आती है इसका भी खयाल रखियेगा।"

डाक्टर—"हां, मैंने प्रिस्क्रिपशन (नुस्खे) में खांसीके लिए दवा बढ़ा दी है।"

रोगी—"डाक्टर साहब, सिरदर्दका भी कोई उपाय कीजियेगा।" डाक्टर नुस्खेमें एक दवाका नाम और बढाकर पूछता है, "और कुछ।"

रोगी—"रातको नींद नही आती डाक्टर साहब।"

"अच्छा नींदके लिए एक तरहकी गोली दूंगा, जो सोते वक्त खा लेना।"

"डाक्टर साहब, पेट साफ नहीं होता।"

"अच्छा उसके लिए भी गोलियां लिखता हूं। यह खानेके एक घंटे बाद लेना।"

"डाक्टर साहब, भूख नहीं लगती।"

"उसकी दवा तो पहले मैंने लिख दी है।"

पाठक मुझे बतलाएं कि क्या अधिकांश बुखारोंमें या अधिकांश रोगोंमें ये सब-के-सब लक्षण उपस्थित नहीं होते? सिरदर्द, नींद न आना, भूख न लगना, पेट साफ न होना—ये सब लक्षण तो प्रायः सभी तीव्र रोगोंमें होते हैं और जब कोई रोग तीव्रसे जीर्ण दशामें चला जाता है तो इनमेंसे कुछ लक्षण घट जाते हैं और दूसरे और बढ़ जाते हैं। क्या सचमुच अलग-अलग रोगोंके लिए अलग-अलग इलाजोंकी जरूरत है? क्या अलग-अलग रोग अलग-अलग कारणोंसे होते हैं?

प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धात है कि रोग अनेक नहीं किंतु उसके रूप अनेक होते हैं। पेड़की डालें, पत्ते, टहनियां बहुत हैं पर जड़ एक ही है। अगर किसी पेड़को गिराना है तो डाल-पत्ते तोड़नेके

कर उसकी जड़ काटनी चाहिए। नहीं तो, संभव है कि डाल, पत्ते अलग करनेमे आपकी सारी शक्ति क्षीण हो जाय और जड़ ज्यों-की-त्यों बनी रहे, और कुछ दिनों बाद फिर डाल-पत्ते पनप जायं। इसीलिए कहा है कि "एकै साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।" दवावादमें तो रोज यह तमाशा देखनेको मिलता है। रावणका एक सिर कटा कि दूसरा तैयार। एक रोगसे छुटकारा पाते-पाते दूसरा हाजिर मिलता है।

आयुर्वेदमें औषधिविरोधी सिद्धांतको प्रतिपादन करनेवाला एक महत्त्वपूर्ण श्लोक है:—

पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

यदि पथ्य, यानी आहार-विहार ठीक है तो औषधकी क्या जरूरत है। मतलब, बिना औषधके सिर्फ पथ्यके बदौलत ही आप आराम हो जायंगे और यदि अपथ्य है अर्थात् आहार-विहार गलत है तो औषधसे भी क्या होने जानेवाला है। क्योंकि रोगके जानेमें पथ्य ही प्रधान है। यहां किसी रोगविशेषका नाम नहीं लिया गया है। इससे यह सिद्ध है कि सब रोगोंके लिए पथ्य प्रधान है। इससे जहां चिकित्साकी एकता सिद्ध होती है वहां रोगोंकी एकता भी सिद्ध होती है।

आजका डाक्टर तो रोगोंकी संख्या बढ़ाने और फिर उनके लिए दवाकी गिनती बढ़ानेमें लगा हुआ है। रोगोंके कितने नाम निकल चुके हैं और रोज निकलते जा रहे हैं और उनकी इतनी दवाइयां निकलती जा रही हैं कि किसी एकके लिए उन सबको याद रखना मुश्किल है।

इस विस्तारसे संसारका कुछ भला होता जान पड़ता तो कुछ बोलनेकी जरूरत न थी। लेकिन साफ दिखाई दे रहा है कि रोगों और दवाइयोंकी बाढ़से दिन-दिन मानव-समाजकी परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं। एक तरहके ठगोंको दुनियाको बेवकूफ बनाकर लूटनेमे आसानी होनेके सिवा किसीका कोई फायदा होता नजर नहीं आता।

पिछले दिनोंकी बात है, मेरे एक मित्रको मियादी बुखार हुआ। डाक्टरोंने कहा, "न, यह टाइफायड (मियादी बुखार) नहीं है।"

तब क्या है?

"टाइफस" है।

"यह टाइफस क्या बला हुई।"

"लड़ाईके जमानेमें निकली एक नयी बीमारी है।"

पहले भी तो मनुष्यका शरीर यही था और यही आबहवा थी, पहले टाइफस नहीं होता था, अब यह क्यों होने लगा? इस तरहकी अनेक शंकाएं आप कर सकते हैं। पर डाक्टरोंके पास क्या इसका कोई जवाब नहीं है? कहेंगे, लड़ाईके दिनोंमें दूसरे मुल्कोंसे सिपाही वगैरह यहां आए, उन्हींके साथ यह रोग आ गया। जैसे "फिरंग" रोगका संबंध फिरंगी (अंग्रेज) से जोड़ दिया जाता है, वैसे ही कुछ नया नाम रखकर उसका ताल्लुक किसी-न-किसी चीजसे जोड़ दिया जा सकता है। धूर्तोंके पास हर बातका जवाब हाजिर रहता है।

पर इस सारेके पीछे गहरी धोखेबाजी और शरारत रहती है, जिसे जनतापर साइंस और नवीन आविष्कारके नामसे लादा जाता है।

कुछ लोगोंका कहना है कि आयुर्वेदवाले नवीन आविष्कारके काममें एलोपैथोंसे बहुत पीछे हैं। यद्यपि एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए जैसे "सांपनाथ" वैसे "नागनाथ", यानी एलोपैथी और आयुर्वेद दोनों ही बराबर हैं। लेकिन कुशल माननी चाहिए कि आयुर्वेदमें जितनी खुराफात पहले थी वही—उतनी-की-उतनी रही, पर एलोपैथीने तो उसके बढ़ानेमें कमाल कर दिया। बुराई फैलानेके साइंसमें एलोपैथीने हद कर दी है। दुनिया मरो-जीओ, तकलीफ भोगो, डाक्टरोंका उल्लू सीधा होना चाहिए। पाठक सोचकर देखें कि रोगोंके नामोंकी तादाद और उनके लिए दवाइयोंकी संख्या बढ़ाते जानेमें फायदा किसका है? मरीजोंका या डाक्टरोंका?

दवासे रोग दवा दिया जाता है, पर उसकी जड़ कहां जाती है? यह ऐसी बात है जैसे किसी ऋणका ब्याज चुकाना। असली ऋण तो बना-का-बना रह जाता है। रोगको दबानेका काम वैसा ही है जैसे किसी कूड़ेको ढक देना, जो अंदर-ही-अंदर सड़कर अधिक गंदगी फैलाता है। बहुतसे तीव्र रोगोमें यदि हम कुदरतको अपना काम करने दें, दवा-दारूके मार्फत उसके काममे रोड़े न अटकाएं तो हम दमा, गठिया, मंदाग्नि और सग्रहणी-जैसे मंद रोगोंके शिकार न बनें।

ऊपरके पत्रोमे पाठक पायेंगे कि कई पत्रलेखकोंने कब्जके साथ-साथ सिरदर्दकी शिकायत की है। क्या कब्ज अलग बीमारी है और सिरदर्द अलग? कब्जसे ही तो सिरदर्द होता है। कहावत है, **"आंत (पेट) भारी तो माथ भारी।"** अक्सर बुखारोंके साथ कुछ खांसी, कब्ज, बदनमें और सिरमें दर्द होता ही है। क्या ये सब अलग-अलग रोग हैं? लेकिन लोगोंको कुछ रोगोंके बारेमें तो पता है कि इस रोगके साथ अमुक-अमुक लक्षण होते हैं और वे यह भी समझते हैं कि कुछ रोगोंके जानेपर वे सब लक्षण चले जाते हैं लेकिन अन्य अनेक अवस्थाओमे लोग भिन्न-भिन्न लक्षणोंको भिन्न-भिन्न रोग माननेकी भूल करते हैं और उसके अलग-अलग इलाजके लिए परेशान होते हैं।

अनेक रूपोमे दिखाई पड़नेपर भी वास्तविक रोग एक है यह समझमें आ जानेके बाद मेरा खयाल है कि बीमारके मनको बहुत शांति मिल सकती है। अगर हम सुनें कि हमारी चार चीजें चोरी गई हैं और फिर मालूम हो कि नही सिर्फ एक गई है तो तीनकी चिंतासे हमें मुक्ति मिलना अवश्यंभावी है।

दूसरी बात यदि हम समझ सकें कि रोग हमारी हानि करने नही, बल्कि हमारी अंदरूनी गंदगी निकालने आया है, वह तो सफाई करनेवाले मेहतरकी भांति हमारा मित्र है, तो रोगके भयसे हम जो कांपते रहते हैं और जिसके कारण हमारी अच्छे होनेकी शक्ति घटती जाती है, वह बच जायगी।

अब हम उस जगह पहुंच गए हैं जहां मह विचारनेमें कोई हर्ज न होगा कि रोग होता क्यों है अर्थात् गंदगी जमा कैसे होती है ?

प्रायः बीमारोंको आप कहते पायेंगे "हमने कुछ गड़बड़ तो नहीं की, पर न मालूम क्यों बीमार पड़ गए। सर्दी भी नही खाई, धूप भी नही खाई, ऐसा कुछ खाया भी नही, कहीं गए-आए भी नही, कोई वक्तसे कुवक्त भी नही हुआ, मालूम नही फिर क्या हो गया।" लोग अपने दिमागमें एक खास तरहके संस्कार लिए रहते हैं कि यह करनेसे आदमी बीमार पड़ता है। इसपर मैं पाठकोको एक मजेदार घटना सुनाना चाहता हूं। सन् १६३८ के आसपासकी बात है। यू० पी० कोआपरेटिव विभागके एक बड़े अधिकारी मेरे यहां कुछ देखने आए। विलायत वगैरह घूमे हुए होने-पर भी वे पक्के वहमी थे। मेरे यहांके किसी भाईने कह दिया कि यहांके कुएंका पानी बहुत अच्छा है। उन्होंने पीनेकी इच्छा प्रकट की। एक गिलास पानी पिया। पीनेके बाद पूछने लगे, पानी उबला हुआ था तो? मैंने कहा, जी नही, हम लोग तो उबालकर नही पीते हैं। बस, मेरा इतना कहना था कि उनका मुंह उतर गया। बोले, "मुझे कच्चा पानी बहुत नुकसान करता है। मैं तो हमेशा उबला पानी इस्तेमाल करता हूं। मुझे तो कच्चे पानीसे फौरन सर्दी-जुकाम हो जाता है।" मैं उनकी बात सुनने-को विवश था। उस सारे पानीको मैं उनके पेटसे उसी वक्त निकलवा सकता था, आसान बात थी, पर उस क्रियामें उन भाईको अधिक परेशानी होती। मैं चुप रहा। शामको एक स्कूलमें उनका व्याख्यान था। मैं भी निमंत्रित था। वहां मिले तो बोले, कुछ बुखार आ गया है। तीसरे पहरतक भले चंगे थे और शामको लेक्चरके वक्त बुखार। मैंने कोई दलील नही दी। शायद उस कच्चे पानीके ही वहमने बुखार ला दिया। वहमकी मार सारी मारोंसे घातक होती है। खैर, उन्होने मुझे वही न्यौता दिया कि लखनऊ आइए, तो जरूर मिलिएगा। लखनऊमें मिला उनसे, और उनका शामके भोजनका निमंत्रण स्वीकार किया। स्वास्थ्य उनका बराबर कुछ-न-कुछ खराब ही रहता था, लेकिन उनका खाना जो देखा तो परेशान हो गया मैं। खानेमें कितनी तरहकी चीजें, और सब एक-से-एक भारी! मैं सोचता,

बस, खाना समाप्त होगा, तबतक एक नयी चीज आ जाती। इस तरह चार-पांच बार हुआ। उस वक्त मुझे मालूम हुआ कि उनकी बीमारीका कारण कच्चा पानी नहो बल्कि वह पक्का खाना है, रोज जरूरतसे ज्यादा खाते रहना।

हमारी बीमारीके कारण होते कुछ हैं और हम मानते कुछ हैं। कसूर अपनेमें रहता है और तलाश उसे बाहर किया जाता है। जैसे सब संतोंने कहा है कि "भगवान तुम्हारे भीतर हैं" लेकिन हम उसे मंदिर, मस्जिद और गिरजोंमे खोजते फिरते हैं। मनुष्यको खुदका कसूरवार साबित होना कभी अच्छा नही लगा। इससे वह हमेशा बचना चाहता है और बचता आया है। लेकिन परिणामसे तो छुटकारा नही मिलता। दुःख तो उसे अपनी कायासे ही भोगना पड़ता है।

मैं नीचे कुछ बातें लिखता हूँ जिनके कारण प्रायः मनुष्य बीमार पड़ते हैं और नित्यकी बात होनेपर भी मनुष्यका इस ओर ध्यान नही जाता।

१—हम जरूरतसे ज्यादा खाते हैं। हम नहीं जानते कि हमें कितना खाना चाहिए।

२—गलत चीजें खाते हैं।
३—जो खाना चाहिए वह नही खाते।
४—बिना भूखके खाते हैं।
५—बेमेल चीजें खाते हैं।
६—चबाकर नही खाते—दांतोंसे पूरा काम नही लेते।
७—जितना चाहिए उतना पानी नही पीते।

८—आवश्यक श्रम नही करते। अथवा जरूरतसे ज्यादा और गलत तरीकेका श्रम कर बैठते हैं।

९—खुली हवा और धूपका पूरा इस्तेमाल नही करते।

१०—ठीक नहाना नही जानते।

११—पूरे लंबे सांस नही लेते। गंदी हवा और गदे वातावरणमें रहते हैं।

१२—व्यर्थकी चिंताओं और कामोंमें मनको परेशान रखते हैं।

१३—शारीरिक और मानसिक शक्तियोंका अपव्यय करते है।

१४—कोई-न-कोई नशा अथवा दूसरी कोई बुरी आदत अपने पीछे लगाये रहते हैं।

सच पूछिए तो जैसे आध्यात्मिक दुःखोंका कारण अज्ञान है वैसे ही मनुष्यकी शारीरिक पीड़ाओंका कारण भी अज्ञान ही है। प्राकृतिक चिकित्सक आपको दवा नही देता; क्योंकि दवा तो धोखामात्र है—वह आपको जीवनका ज्ञान देता है। जो लोग यह मानते हैं कि बीमारी भाग्यसे, ग्रहोंके फेरसे, किसीके जादू-टोना करा देनेसे अथवा किन्ही ऊपरी कारणोंसे होती है उनसे प्राकृतिक चिकित्साका मेल नही बैठता। अधिकतर बल्कि अधिकतम बीमारियां हमारे अपने दोषसे होती हैं। उनको दूर करनेका निश्चय कर लीजिए और तदनुसार चलिए तो आप बीमारियोंसे मुक्त हो जायंगे। कोई यह न माने कि वह सदा बीमार ही रहेगा या बीमार रहनेको इस दुनियामें पैदा हुआ है। स्वस्थ रहना स्वाभाविक है, बीमार रहना अस्वाभाविक। मनुष्य अपनी करतूतोंसे रोगी बनता है। दयालु प्रकृति हमेशा उसे रोगमुक्त करनेकी कोशिशमें रहती है। जिन एक दर्जन दोस्तोंके पत्र मैंने ऊपर उद्धृत किए हैं वे नजर दौड़ाकर देखें तो उन्हें अपने आसपास सैकड़ों बीमार पड़ते और बिना किसी दवाके दो-चार दिनोंमें अच्छे होते दिखाई देंगे। हिंदुस्तानमें कई ऐसे दवाखाने हैं जिनमे पांच-सात सौ रोगी रोज आते हैं और दवा ले जाते हैं। उनमेंसे अधिकाश ही कई दिन बाद अच्छे हो जाते हैं। क्या वे दवाकी बदौलत अच्छे होते हैं? ऐसा आप हर्गिज न मानें। उन औषधालयोंमें प्रति रोगी दो मिनटका समय भी नही दिया जाता। नाड़ीपर हाथ रखा और नुस्खेके कागजपर कलम चलाई। एकाध प्रश्न किया तो कर लिया। रोगीको तसल्ली हो गई कि

दवा मिल गई। अच्छा तो उसे होना ही है दवा दीजिए, या मत दीजिए। दवाके नामपर एक काम हो जाता है पथ्य-परहेजका, जो वह यों नही करता। दुनियामें अधिकांश रोगी तो इसी तरह अच्छे होते हैं पर जिन्होंने अपने साथ अत्याचार किया या थोड़ा रोग होनेपर कुपथ्य किया है आगे चलकर उन्हींका रोग जीर्ण रूप धारण करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकका ऐसे ही जीर्ण रोगियोंसे सपर्क होता है। अक्सर देखा जाता है कि जब दवावाले दवाइया देते-देते रोगीकी दशा बिगाड देते हैं तब वह उनसे निराश होकर प्राकृतिक चिकित्साकी शरण लेता है। और खुशीकी बात है कि ऐसे रोगियोमे भी सौमे पचहत्तर प्रकृतिके पथपर चलकर अच्छे होते है।

मैंने अपने इस कथनमें जो चीजे संक्षेपमे बताई है उन्हीको इस किताब-में विस्तारसे समझाकर बतलाया गया है। उसके सिवा प्राकृतिक चिकि-त्साके और मूल सिद्धात भी बतलाए गये हैं। जीवन-शक्तिका सिद्धात प्राकृतिक चिकित्साका जीवन ही है। उसकी इसमे विस्तृत व्याख्या की गई है। पाठकको चाहिए कि वह ध्यानपूर्वक इस किताबको पढें। उन्हे सिर्फ अपने ही रोगोका ही नही, हर रोगका इलाज इसमें मिल जायगा।

महावीर प्रसाद पोद्दार

खंड (३) स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर २७९

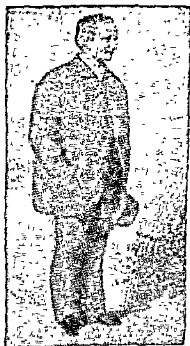
खंड (४) परिशिष्ट ३२७

खंड (१)

प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और सिद्धांत

प्राप्त की। उसका स्वास्थ्यगृह रोगियों और पीड़ितोंके लिये तीर्थस्थान बन गया। उपचारके लिए सारे संसारके लोग झुंड-के-झुंड वहां पहुंचने लगे।

अन्य कई उन्नायकोंकी भांति प्रिस्निजको भी काफी विरोधका सामना करना पड़ा। उसकी सफलताको देखकर तत्कालीन पुरातनपंथी चिकित्सक



विंसेंज प्रिस्निज

उसके विरुद्ध हो गये। झूठी निंदा, अपयश, उपहास, गालियां, यहांतक कि अदालतमें कानूनी कार्रवाई, इन सबका बारी-बारीसे उसे सामना करना पड़ा। लेकिन अंतमें इस महान् प्राकृतिक चिकित्सकको अपने

विरोधियोंपर विजय मिली। इस उत्पीड़नसे प्रिस्निजकी कीर्ति एवं प्रतिष्ठा और बढ़ गई। इन विरोधी प्रदर्शनोंने उसके लिए एक प्रकारके विज्ञापनका ही कार्य किया।

उसने अपनी संस्थाके समीपके रास्तेके एक पत्थरके खंभेपर यह अंकित कर दिया था—"तुम्हें धीरज रखना होगा।" इससे यह जाना जा सकता है कि इस साधारण व्यक्तिकी कैसी प्रतिभा थी और अपने कार्यमें सफलीभूत होनेका उसका कितना दृढ़ विश्वास था। इस वाक्यके द्वारा उसने अपने विरोधियोंको शिष्ट शब्दोंमें चेतावनी दी थी। उसने यह अनुभव किया कि पुरानी बीमारियोंको दूर करनेका एकमात्र साधन यह है कि शरीरके भीतरकी रोग-निवारक शक्तिको तीव्र बनाया जाय, जिससे वह गलत भोजन और रहन-सहनके कारण शरीरमें एकत्र हुए विषको बाहर निकाल दे। लेकिन यह प्रायः एक ऐसा कार्य है जिसमें अधिक समय लगता है तथा इसके लिए बड़े धैर्यकी आवश्यकता होती है।

जे० स्क्रॉथ

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके दूसरे उन्नायक जोहन स्क्रॉथ (Johannes Schroth) का भी जन्म प्रिस्निजके जन्म-स्थानसे कुछ ही मीलकी दूरीपर हुआ था। वह एक आस्ट्रियन था। उसने मुख्यतः व्यक्तिगत अनुभवके ही द्वारा प्राकृतिक चिकित्साका ज्ञान प्राप्त किया। आरंभमें वह केवल घायल कुत्तों तथा घोड़ोंका ही उपचार करनेका प्रयत्न करता था, लेकिन शीघ्र ही उसने मनुष्योंका भी उसी प्रणालीसे इलाज करना शुरू किया। उसकी स्थानीय कीर्ति तेजीके साथ दूरतक फैल गई। चेकोस्लोवाकियाके लिंडेवीज नामक स्थानपर, जहां उसने एक स्वास्थ्य-गृह खोला था, सारे संसारके रोगी पहुंचने लगे।

प्रिस्निजके संबंधमें जो बातें घटित हुई थीं उनका सामना स्क्रॉथको भी करना पड़ा। उसके समकालीन डाक्टरों तथा चिकित्सकोंने उसका भी विरोध किया। लगभग २० वर्षतक उसे घृणित और अनुचित गालियां

सहनी पड़ी, यहातक कि उस कार्यके लिए जेल भी जाना पड़ा। आगे चलकर सन् १८४६ मे विन्टमवर्गके ड्यूकने हस्तक्षेप किया। ड्यूकके पैरमें बुरी तरहसे जखम हो गया था और उनकी हालत नाजुक हो गई थी। उस समयके पुरातन-पथी डाक्टर-वैद्य उसे अच्छा न कर सके। आखिर डाक्टरोंने सलाह दी कि अब उसके अच्छा होनेका केवल यही एक उपाय रह गया है कि उसका पैर काट दिया जाय। इसके सिवाय बचनेकी और कोई आशा नही। इसपर ड्यूकने स्क्रॉथकी सस्थामे पहुंचाये जानेके लिए जोर दिया। वहा पहुचनेके कुछ ही महीने बाद वे पूरी तरहसे चगे और स्वस्थ होकर लौटे।

उसके बाद उन्होने अपना रोग दूर होनेका पूरा-पूरा विवरण प्रकाशित करके समस्त आस्ट्रियन सेनामे वितरित करवाया। स्क्रॉथके उत्पीडकोको यह अनुभव हो गया कि उनके लिए स्क्रॉथका और अधिक विरोध करना बेकार है। कुछ नये ख्यालके तथा प्रगतिशील चिकित्सकों-ने तो स्क्रॉथकी चिकित्सा-प्रणालीका मनन किया और उसकी नकल भी करने लगे।

इधर प्रिस्निज नालो और झरनोंके शीतल जलके प्रयोगपर निर्भर करता था, उधर स्क्रॉथने पट्टीके रूपमें नम-गर्मीके रोग निवारक प्रभावको महत्त्व दिया। उसने अपनी प्रणालीसे सबंधित एक आहारशास्त्र बनाया। उसकी सारी चिकित्सा 'स्क्रॉथ-चिकित्सा' कहलाई।

क्नाइप

स्क्रॉथका समकालीन प्राकृतिक चिकित्सक एक बवेरियन था, जिसका नाम था सेबेस्टियन क्नाइप। वह न केवल एक महान् चिकित्सक ही था, बल्कि एक शिक्षक तथा लोकसेवी भी था। वह ४५ सालसे अधिक समयतक एक स्वास्थ्य-गृह चलाता रहा, जिसमें उसने बहुत अधिक सफलताके साथ



फादर क्नाइप

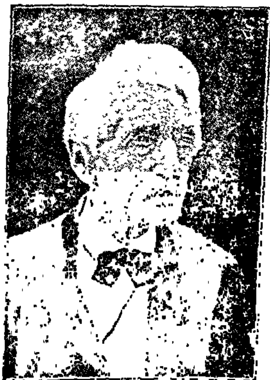
रोगियोंकी चिकित्सा की। उसने प्रायः हर तरहके रोगोंको दूर करनेमें सफलता पाई।

क्नाइप जल-चिकित्साका बहुत बड़ा समर्थक तथा उसे प्रयोगमें लानेवाला व्यक्ति था। 'जल-चिकित्सा' नामक उसकी पुस्तक आज भी व्यापक रूपसे पढ़ी जाती है। वह रोगीकी बीमारी तथा शारीरिक प्रकृतिके अनुसार विभिन्न प्रकारके तापमानके जलका प्रयोग करता था। ७५ सालकी अवस्थामें सन् १८९७ में उसकी मृत्यु हुई।

आरनॉल्ड रिक्ली

विगत शताब्दीकी एक जल-चिकित्सा-प्रणालीका आचार्य आरनॉल्ड रिक्ली (Arnold Rickli) था। उसने आस्ट्रियामें केन प्रान्तके टेल्डास नामक स्थानपर वायु और धूपकी चिकित्साका सेनेटोरियम

स्थापित किया। यह संस्था संसारमें अपने ढंगकी एक थी। यहांपर चिकित्साकी जो पद्धति निकाली गई उसकी नकल संसारके प्रायः सभी



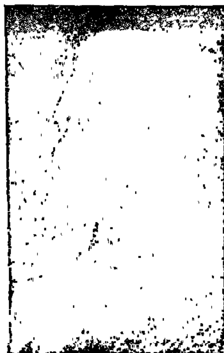
आरनॉल्ड रिक्ली

चिकित्सकोंने की। वह वायु-चिकित्सा (Atmospheric cure) नामसे प्रचलित है। इसका प्रयोग वे मुख्यतः कब्जके रोगियोंके इलाजके लिए करते हैं। रिक्ली न केवल समूचे शरीरपर वायु, प्रकाश और सूर्य-के आरोग्यकारी प्रभावका समर्थक तथा उपयोगकर्त्ता था, बल्कि वह कट्टर निरामिषभोजी भी था।

प्राकृतिक चिकित्साके नियम, जिनको वह प्रचारित करता था, कितने ा हैं इसका वह स्वयं एक आश्चर्यजनक उदाहरण था। उसने ९७ की लंबी आयु पाई थी और मरनेके समयतक वह स्वस्थ और स्फूर्ति- ् बना रहा।

हेनरिच लेमैन

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली डा० हेनरिच लेमैन (Heinrich mann) की बहुत अधिक ऋणी है। डा० हेनरिच जर्मन थे। उन्होंने



हेनरिच लेमैन

ड्रेसडेन (Dresden) में एक स्वास्थ्य-गृह स्थापित किया था। मनुष्य जो भोजन करता है उसमें स्वास्थ्यके लिए आवश्यक कौन-कौन-से गुण होने चाहिए? इसके लिए दूधको मापदंड स्थापित करनेवाले डा० लेमैन ही थे। आहार-विज्ञानको उन्होंने जो सबसे बड़ी सहायता पहुंचाई वह उनका स्वास्थ्यके लिए आवश्यक तत्त्वोंसे संपन्न प्राकृतिक खाद्योंके महत्त्वका अनुसंधान था। लेकिन उन्होंने जो यह प्रमाणित किया कि साधारण तौरसे काममें लाये जानेवाले नमकके अत्यधिक प्रयोगसे क्या हानि पहुंच सकती है तथा शराब आदि पीना कितनी मूर्खताकी बात है, उसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली निश्चय ही उनकी चिर-कृतज्ञ रहेगी।

लूई कूने

संभवत: प्राकृतिक चिकित्साके सबसे बड़े आचार्य लूई कूने थे। उनका भी जन्म जर्मनीमें हुआ था। अभी वह केवल २० सालकी अवस्थाके ही हो पाये थे कि उनका स्वास्थ्य बिल्कुल नष्ट हो गया। डाक्टरी चिकित्सा कराकर उनके माता-पिता मर चुके थे। पुरातन-पंथी डाक्टरोंके इलाजसे जब वे ऊब गये तो उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साकी शरण ली, जिसके बाद शीघ्र ही उनके स्वास्थ्यमें सुधार होने लगा। इसका उनपर इतना अधिक प्रभाव पड़ा कि वे अब इसके भक्त बन गए। उन्होंने कई सालतक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका अध्ययन किया। अनंतर सन् १८८३ में उन्होंने लिपजिग (Leipzig)) में एक स्वास्थ्य-गृह खोला।

वह जिन तरीकोंसे रोगियोंका उपचार करते थे, उनमें धूप-स्नान, वाष्प-स्नान, कटि-स्नान और मेहन-स्नान थे। उनका मुख्य कथन था—"केवल सफाई ही रोगोंको दूर कर सकती है।" वह रोगीको निरामिष आहार अर्थात् सब्जी और रोटी खानेको बताते। रोगीकी परीक्षाके लिए वह मुख्यत: रोगीके चेहरे और उसकी गर्दनका निरीक्षण करते। 'नवीन चिकित्सा-विज्ञान' ((The New Science of Healing)

और आकृति-निदान (The Science of Facial Expression)—



लूई कूने

ये दो उनकी सबसे अधिक प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। इनमेंसे पहली पुस्तकका संसारकी प्रायः सभी भाषाओंमें अनुवाद हुआ है। लूई कूनेका यह सिद्धात कि सभी रोगोंकी जड़ एक ही है अथवा मूल रूपमें सभी तरहके रोग समान है—आधुनिक प्राकृतिक चिकित्साकी एक आधार-शिला है।

एडोल्फ जस्ट

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके एक अन्य आचार्य एडोल्फ जस्ट

(Adolf Just) थे, जिन्होंने जर्मनीमें हार्ज पर्वत (Har
Mountains) पर 'जगवान' नामक सेनेटोरियम स्थापित किया था। वे
मिट्टीके प्रयोगके जन्मदाता हैं। वे नंगे पैर चलने-फिरनेपर भी जोर दे



एडोल्फ जस्ट

थे ताकि पृथ्वीकी प्राणदायक शक्तियोंसे शरीरका सम्पर्क कायम हो सके। उन्होंने 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' (Return to Nature) नामक



प्रसिद्ध भोजन-शास्त्री एरनोल्ड एहरिट

पुस्तकमें यह दिखाया है कि प्राकृतिक रहन-सहनके द्वारा मनुष्य किस प्रकार अपना 'कायाकल्प' कर सकता है। उनका कहना है कि अनुचित रहन-सहन तथा प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करनेके ही कारण मनुष्यको रोग होते हैं। एडोल्फ जस्ट टीका लगवानेके विरोधी थे।

जेम्स सी० जैक्सन

प्राकृतिक चिकित्साके इतिहासका निर्माण यूरोपमें ही नहीं हुआ है। इसे आधुनिक रूप देनेमें अमरीकाका भी हाथ रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके प्रथम अमरीकन उन्नायक जेम्स सी० जैक्सन (James C. Jackson) थे। उनका जन्म सन् १८११ में हुआ था। पैंतीस सालकी अवस्थामें वे बीमार पड़े। अमरीकाके डाक्टरोंने रोगको असाध्य बताकर जवाब दे दिया। चारों तरफसे निराश होकर वह साइलस ओ० ग्लीसन (Silas O. Gleason) की, जो प्रिस्निजके शिष्य थे और जिन्होंने अमरीकामें जलचिकित्सा-गृह खोला था, शरणमें आए। वहांपर एक सालके भीतर ही उनकी हालत काफी सुधर गई। उसके बाद वे ग्लीसनके साझीदार बन गये। इसके साथ ही उन्होंने एक मेडिकल कालेजमें अध्ययन करना भी आरंभ किया। वहांसे उन्हें डाक्टरी करनेका लाइसेंस मिला। बादमें उन्होंने डैन्सविली (Dansvilli) न्यूयार्कमें 'जैक्सन सेनेटोरियम' की स्थापना की। आगे चलकर उसकी गणना अमरीकाकी सर्वप्रसिद्ध स्वास्थ्य-संस्थाओंमें की जाने लगी। जैक्सनने दवाइयोंका बहिष्कार करके जल, विश्राम, वैज्ञानिक व्यायाम, आहार, मानसोपचार तथा अन्य प्राकृतिक उपचारोंका सहारा लिया। उनका आदर्श वाक्य था: "उचित रहन-सहनके द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करो।" उनकी मृत्यु ८५ वर्षकी अवस्थामें हुई। उनके मरनेके बाद उनके पुत्र डा० जेम्स एच० जैक्सन उस सेनेटोरियमको चलाते रहे। फिर वह संस्था अमरीकाके सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक बरनर मैकफैडेनकी संरक्षतामें आ गई।

रसेल टी० ट्राल

अमेरिकाके दूसरे प्राकृतिक चिकित्साके उन्नायक डा० रसेल टी० ट्राल (Dr. Russel T. Trall) थे, जिन्होंने फ्लोरेंस, न्यूयार्कमें

हाइजिनिक थेराप्यूटिक कालेजकी स्थापना की। वह प्राकृतिक जीवन और रोगोपचारके सर्वश्रेष्ठ विश्व-विख्यात पुस्तक-लेखक थे। यद्यपि उन्हें पुरातन-पंथी मेडिकल स्कूलमें शिक्षा दी गई थी, तथापि वे आगे चलकर प्राकृतिक चिकित्सक बन गये।

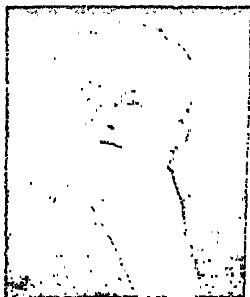
जे० एच० कैलाग

अमेरिकाके एक दूसरे महान् वयोवृद्ध प्राकृतिक चिकित्साके आचार्य डा० जे० एच० कैलाग (Dr. J. H. Kellog) थे जो मिचीगन (Michigan) के संसार-प्रसिद्ध बैटिल क्रीट सेनेटोरियमके डाइरेक्टर थे। जल-चिकित्सा, मालिश, धूप, चिकित्सा आदि अनेक विषयोंकी पुस्तकें लिखनेवाले आप दूसरे विश्वविख्यात अमेरिकन लेखक हैं।

हेनरी लिण्डल्हार

डा० हेनरी लिण्डल्हार (Dr. Henry Lindlahr) एक दूसरे अमेरिकन आचार्य हैं, जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीकी विचार-धारा और उसके कार्योंपर निर्णयात्मक प्रभाव डाला है। उन्होंने एक ऐसे सिद्धांतका प्रतिपादन किया, जिसका अनुसरण आजकलके सभी प्राकृतिक चिकित्सक करते हैं। आपका कहना था, "प्रत्येक तीव्र रोग प्रकृतिकी रोगनिवारक शक्तिका परिचायक है।" आपका विश्वास है कि मनुष्यको अपने जीवनमें आगे चलकर जो तरह-तरहकी खतरनाक बीमारियोंका सामना करना पड़ता है उसका मुख्य कारण यही है कि वह आरंभके रोगोंको ओषधियों और सुइयोंके द्वारा दबानेका प्रयत्न करता है। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साके सभी विविध पहलुओंमें सहकारिता स्थापित करके उसे एक पूर्ण विज्ञानका रूप देनेमें असाधारण कार्य किया। चक्षु-विज्ञान (Iridiagnosis) के वे जोरदार समर्थक थे। उन्होंने अपने नामसे शिकागो और एमहर्स्टमें दो सेनेटोरियम खोले। 'Iridiagnosis' और 'The *Philosophy and Practice* of Natural

Therepeutic'—ये उनकी दो प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। डा० लिण्डल्हार पहले प्राचीनपथी डाक्टरी चिकित्सा-प्रणालीके अनुसार रोगियोंकी चिकित्सा



हेनरी लिण्डल्हार

करते थे। एकाएक वह स्वयं बीमार पड़ गये। बीमारीकी हालतमें उन्हें जो कटु अनुभव हुए उनसे वे यह समझ गये कि औषध-विज्ञान और शल्य-शास्त्र उनकी सहायता पहुंचानेमें कितने असफल हैं। अनंतर उन्हें चिकित्सा-का एक नया मार्ग—एक नया सिद्धांत—मिला और वह था प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत।

टिलडेन

अमेरिकाके प्रायः सभी प्राकृतिक चिकित्सकोंमें डा० जे० एच०

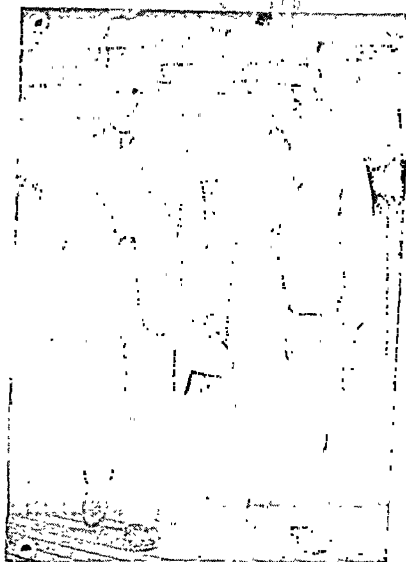


बरनर मॅकफॅडेन : आजके एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक

टिलडेन(Dr. J. H. Tilden)का स्थान सबसे ऊंचा है। उनका कहना है कि उपचारकी ठीक विधि यह है कि उन आदतोंको रोक दिया जाय जो स्वस्थ रहनेके लिए विघातक हैं और सीखा जाय कि किस प्रकारका जीवन व्यतीत करना चाहिए। डा० टिलडेन बड़े लेखक और विचारक थे। उनकी सबसे प्रसिद्ध पुस्तक 'बिगड़ा स्वास्थ्य' (Impaired Health) है।

बेनेडिक्ट लस्ट

अगर यहांपर डा० बेनेडिक्ट लस्ट (Dr. Benedict Lust)के नामका उल्लेख न किया जाय तो प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास अधूरा

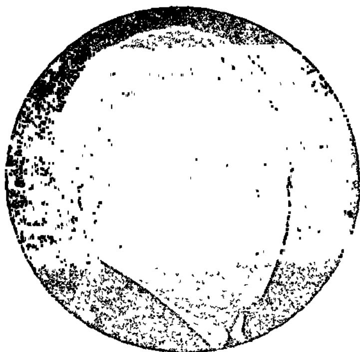


बेनेडिक्ट लस्ट और अमेरिकन नेचुरोपैथिक एसोसियेशनके अध्यक्ष: जेस्सी मर्सर गहमन

रद्द जायगा। डा० लस्ट आचार्य बेनाइपके शिष्य थे और अमेरिकाके एक अग्रगण्य प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी कालेजके प्रधान थे।

अन्य आचार्य

इसी प्रकार डा० डिवी (Dewey) और एल्फेड डब्ल्यू० मैकफेन, अमेरिकाके सुप्रसिद्ध आहारशास्त्री, डा० एण्ड्रयू टी स्टिल, आस्टियो-



इंग्लैंडके प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक : स्टैनली लीफ

पैथीके जन्मदाता और काइरोप्रैक्टिकके संस्थापक डा० डेनियल डी० पामर (Daniel D. Palmer) के नाम छोड़े नहीं जा सकते।

अगर केवल योग्यता और कार्य-सफलताके विचारसे देखा जाय त
ऐसे कई एक अंग्रेज, अमेरिकन तथा अन्य यूरोपीय प्राकृतिक चिकित्स
हैं, जिनके नामोंका यहांपर उल्लेख किया जाना चाहिए लेकिन यहां उ
सबका परिचय देना संभव नहीं है। यहांपर प्राकृतिक चिकित्साके विकास
के क्रमका केवल सरसरी तौरपर सिंहावलोकन ही किया गया है।

: २ :

जीवन-शक्ति

बीमार पड़कर अच्छा होनेमें जितना बखेड़ा है उससे बहुत कम बखेडा बीमार न पड़नेमें है। पर आप कहेंगे कि बीमार पड़ना चाहता कौन है? बीमार न पड़ें यह क्या हमारे अख्तियारकी बात है? जरूर सोलह आने आपके वशकी बात है। पर उसके लिए यत्न तो करना ही पडेगा।

हमारे शरीरमें जीवन-शक्ति नामकी एक वस्तु है, वह जब मनुष्यके शरीरमें यथेष्ट मात्रामें रहती है तो वह रोगके हमलोंसे बचा रहता है। रोग रास्ता भूलकर यदि आ भी गये तो वह शक्ति झटपट उन्हें निकाल बाहर करती है।

चिकित्सक शरीरकी इस वस्तुको पहचानते हैं। वे पीले, मुरझाये चेहरेको देखकर कई बार कह देते है कि देखो, तुम्हारी जीवन-शक्ति बहुत कम हो रही है, उसे बढाओ, अन्यथा तुम किसी भी रोगके चंगुलमें फस सकते हो।

पर जीवन-शक्ति क्या है, यह बहुत कम लोग जानते है और वह कैसे बढ़ाई जा सकती है, इसे तो और भी कम।

यों समझनेको हम उसे बल, आशा, उत्साह एवं आत्मविश्वासका पुंज कह सकते हैं। आकाशचारी पक्षियोंके चहचहानेके पीछे कौन-सी शक्ति होती है? वनके पशु किसके भरोसे दौडते, भागते एव कुलाचे मारते हैं? बच्चेकी उछल-कूद, दौड़-धूप, किलकारिया, चेहरेपर सुर्खी, मनमें उत्साहका दरिया बहनेका रहस्य क्या है? जीवन-शक्ति। इसके विपरीत, हम काम करते जरूर हैं, पर सरमें हलका-हलका दर्द लिये हुए,

काममें पूरा मन नही लगता। खाते जरूर हैं, पर पेट पूरा साफ नही होता। इस तरहकी शिकायतें करनेवालोंको किस चीजकी कमी है? जीवन-शक्तिकी। यदि आदमी जीवन-शक्तिसे भरपूर हो तो रोग हो ही क्यों और यदि हो भी जाय तो वह इतना दु:खदायी क्यो हो? क्यों वह देर-तक ठहरे। हलके अंधड़की तरह आना और शरीररूपी आंगनको साफ करके भाग जाना चाहिए। उसके बाद मनुष्यको अपने अदर पहलेसे अधिक उत्साह-स्फूर्ति, मौज-मस्तीका अनुभव करना चाहिए।

पूर्ण स्वस्थ शरीरमे रोग स्थान पा कैसे सकता है? महान् वैज्ञानिकोंका कहना है कि शरीरके जीवन-शक्तिसे भरा-पूरा होनेपर रोगके कीटाणुओंकी दाल वहा नही गलती।

सिर्फ रोग ही नही उसके होनेके खतरेसे भी मुक्त होनेके अनुभवकी कीमत आप लगा सकते है? यह अमूल्य निधि सभी प्राप्त कर सकते हैं और उसे जीवनके अततक बनाये रख सकते है। रोगका भय सार्वभौम है। कुछ लोगोंके लिए तो रोगका डर मौतसे भी ज्यादा डरावना है। पर कोई भी सुलझे दिमागका आदमी अपनेको इस भयसे मुक्त कर सकता है। वह अपनी जीवन-शक्ति इतनी बढा सकता है कि शरीर रोगसे सदा मुक्त रहे। और जीवन-शक्तिको बढ़ाना ही रोगसे—चाहे उसका नाम कुछ भी क्यो न रख दिया गया हो—मुक्ति पानेका एकमात्र रास्ता है।

जिन नियमोंपर चलनेसे जीवन-शक्ति बढती है वे बहुत सरल है। पहले उन्हे जानना और फिर उनपर चलनेकी इच्छा होनी चाहिए। एक बारके अनुसरणसे वे सर्वथा स्वाभाविक हो जाते है और फिर उनके पालन-मे मनोबल लगानेकी जरूरत नही होती।

स्वास्थ्यको सुंदर बनाने अथवा जीवन-शक्ति बढ़ानेके साधन हैं आराम, नींद, धूप, हवा, पानी, भोजन और सृजनात्मक विचार एवं अच्छी आदतें।

माता-पिताके रोगी होने और उनकी गलत रहन-सहन एवं अनियमित

भोजनके कारण कुछ लोग जन्ममें ही बहुत थोड़ी जीवन-शक्ति लेकर पैदा होते हैं। पर प्रकृतिकी गति हमेशा उन्नति एवं पूर्णताकी ओर रहती है, अतः वे भी स्वास्थ्य-नियमोंपर चलकर अपनी जीवन-शक्ति बढ़ा सकते हैं, एव पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

निद्रा

निद्रा जीवन-शक्तिका सबसे बड़ा स्रोत है। यह केवल शारीरिक विश्रामका साधन ही नहीं है। निद्रावस्थामें अनेक महत्त्वके कार्य भी होते हैं। सोनेमें जागते समयसे शक्ति बहुत कम खर्च होती है इसलिए सोनेमें शक्तिकी बचत भी होती है।

जीवन, शक्तिका दूसरा नाम है। शरीर अपने सारे कामोंके लिए इसी शक्तिपर निर्भर है। पर यह शक्ति कहांसे आती है हमें इसका ज्ञान न होनेपर भी, हम यह जानते है कि यह शक्ति अथवा प्राण सारे आकाशमें व्याप्त हैं। धूप, हवा एवं खाद्योंमें यह प्राण प्रवाहित होता रहता है और जब हम इनका उपयोग करते है, हमारे शरीरका कण-कण इसे पीता अथवा सोखता है। हम सोते समय इन प्राणोंके समुद्रमें अवगाहन करते रहते हैं। सोनेकी दशामें हमारा चेतन मस्तिष्क निश्चेष्टावस्थामें रहता है। इस समय जाग्रदवस्थाकी अपेक्षा हममें शक्तिका प्रवाह बहुत सरलतासे होता है। इस शक्तिको हम किस सीमातक अपनी ओर आकर्षित करते है और उसे अपनेमें मिला पाते है यह कुछ हदतक हमारी जन्मजात शक्तिपर निर्भर करता है। यह हमारी विचार-धारा और रहन-सहनके तरीकेपर भी निर्भर करता है। विचार-धारा और रहन-सहनका तरीका हमारे अधिकारकी चीजें है। हम इन्हें दुरुस्त रखकर इस शक्तिको अपनी ओर अधिकाधिक आकर्षित कर सकते है और जीवन-शक्ति बढ़ा सकते हैं। साधारणतः लोग निद्राके महत्त्वको समझते हैं। डाक्टर और वैद्य भी सोते रोगीको जगाकर दवा देनेसे रोकते हैं। निद्रा स्वयं सबसे बड़ी ओषधि

अधिक लाभ उठानेके लिए इसे स्वच्छ एवं शुद्ध वायुसे करना चाहिए।

जल

जलका प्रयोग बाह्य एवं आंतरिक स्वच्छता एवं पीनेके लिए किया जाता है। पिये गये जलसे आंतरिक स्वच्छता होती है। पर वह गंदा रहे तो सफाईके बदले शरीरमें गंदगी ही बढ़ेगी। अतः पीनेके लिए उपयोग किया जानेवाला जल विशेष स्वच्छ हो इसका विशेष खयाल रखना चाहिए—और इस सफाईका काम जल अच्छी तरह तभी कर पाता है जब वह खाली पेट या हलके पेट पिया जाता है। अतः जल पीनेका समय *सवेरे उठते ही, सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले एवं भोजनके दो-तीन* घंटे बाद रखा जाय तो उत्तम रहेगा। यों थोड़ा पानी भोजनके साथ भी पीना अनुचित नहीं है।

ठंडे पानीसे स्नानके आनंदको सभी जानते है। स्नानके बाद जिस दिव्यताका अनुभव होता है वह देवताओंके अनुभवकी चीज है। ताजगी एवं आनंदका अनुभव हमे जलकी ठंडकके कारण होता है। जवानीका अर्थ है रक्तकी गतिका तीव्र होना; उसमें शिथिलता आना बुढापेका लक्षण है। ठंडे जलके स्नानसे रक्तकी गति तीव्र होती है। शरीर-तापकी अपेक्षा ठंडा जल त्वचापर लगनेसे निकटकी रक्तवाहिनियां एवं शिराएं सिकुड़ती हैं, रक्त तेजीसे भीतरकी ओर दौड़ता है और फिर खाली जगहको भरनेके लिए दूनी गतिसे एवं अधिक मात्रामें वापस आता है जिसका अनुभव हमें पानीसे लगी ठंडकके तुरंत बाद आनेवाली गरमीसे होता है। इस प्रकार ठंडे पानीका स्नान रक्तसंचालनको समुचित एवं स्वस्थ रखनेमें सहायक होता है। इसके विपरीत गरम पानी स्नायुओंको शिथिल करता है, उससे स्नान करनेके बाद ताजगी नहीं सुस्तीका अनुभव होता है। जितना ही पानी गरम होगा, सुस्ती ज्यादा आवेगी अतः हमेशा हर मौसममें ठंडे पानीसे ही स्नान करना ठीक है। ठंडे पानीके स्नानका लाभ स्नानके पहले सारे शरीरको हाथसे या तौलियेसे रगड़कर बढ़ाया जा सकता है।

पांच-सात मिनटके रगड़नेसे ही त्वचा गरम हो जायगी और उसपर ठंडा पानी पड़ेगा तो रक्तकी गति अधिक तीव्र होगी। रगड़नेका एक और लाभ होगा कि रोम-कूप खुल जायंगे और शरीरकी सफाई अधिक हो सकेगी।

जो सशक्त हैं वे स्नानके इस लाभको और भी बढ़ा सकते हैं। वे स्नानके बाद शरीरको तौलिएसे न सुखाकर हथेलीसे रगड़-रगड़कर सुखा लें। इससे त्वचाके अनेक रोग चले जाते हैं त्वचा कांतिमान् और सजीव बनती है। रगड़नेसे जो श्रम होता है उससे कसरतका लाभ मिलता है।

✓भोजन

नींद, धूप, हवा, पानीकी अपेक्षा भोजनका मसला बहुत कम आवश्यक है। कहना इतना ही है कि इसके संबंधमें यदि केवल एक नियमका पालन किया जाय कि कुदरत हमें जो खाद्य जिस तरह प्रदान करती है उसका हमें उसी रूपमें प्रयोग करना चाहिए, तो इसके संबंधमें जितनी गलतियां होती है उन सबसे हम बच जायंगे। हम खूराकमें जितनी ही कारीगरी लगाते है उतनी ही उसे बिगाड़ते हैं। जिन खाद्योंका उनके स्वाभाविक रूपमें उपयोग न हो सके उनका हमें कम-से-कम उपयोग करना चाहिए। इस तरह फल, मेवे, कच्ची तरकारियां, कच्चे दूधका प्रयोग अधिक हो और अन्नका कम-से-कम। उस कम मात्राको भिगोकर और अंकुर उगाकर बडी सफलताके साथ खाया जा सकता है। आप जानते ही है कि खाद्योंमें प्राण होता है और यह भी जान लीजिए कि आगके संपर्कमें आनेपर यह बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। जीवन-शक्ति बढ़ानेके लिए प्रयत्नशील व्यक्तिको इसका खयाल रखना चाहिए।

विचार

विचार और स्वास्थ्यका क्या संबंध है इसे प्रायः सभी लोग जानते है। चिंताको चिताकी सगी बहन कहा जाता है। ईर्ष्या, द्वेष, लोभ और मोह भी कम विनाशक नहीं हैं। क्रोधका घातक प्रभाव तुरंत दिखाई देता

है। मुंह सूख जाता है, बदनकी गरमी बढ़ जाती है और भूख चली जाती है। इन सभी घातक प्रवृत्तियोंसे बचना चाहिए। वस्तुतः ये सभी खराब स्वास्थ्यके लक्षण हैं। अपनेको स्वास्थ्यके रास्तेपर डाल देनेपर इन सभी प्रवृत्तियोंपर आपका स्वयं अधिकार हो जायगा।

विचारोंको घातक एवं सृजनात्मक दोनों प्रकारका बनाया जा सकता है। आप किसीको कह दीजिए कि भाई! तुम तो बड़े दुबले हुए जा रहे हो, उसका चेहरा लटक जायगा और कहिए तुम तो बहुत खुश नजर आ रहे हो, उसके चेहरेपर मुस्कराहट और लाली दौड़ जायगी। इस प्रकार हम अपने बारेमें, हम कमजोर हैं सोच-सोचकर अपनेको कमजोर बनाते हैं और अपने मनको निश्चित रूपसे यह बताकर कि मैं स्वस्थ हूं और स्वस्थ होता जा रहा हूं, अपनेको स्वास्थ्य-मार्गके उन्नत पथपर लगाते हैं। रातको सोते समय मनमें धारणा करनी चाहिए कि स्वस्थ रहना हर प्राणीका जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करके रहूंगा। हमेशा अपनेको शक्ति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, आशा एवं स्फूर्तिका केंद्र समझिए। फिर ये बिना बुलाए आपके पास आ जायंगे।

यदि रोग हो ही जाय तो उसकी भयंकरताके सारे विचार रोगीको अपने दिमागसे निकाल देने चाहिए। जहांतक हो सके रोगको सरल समझना चाहिए। इसमें तो संदेह नहीं कि उचित उपचारोंसे रोगोंकी भयंकरता स्वतः चली जाती है। कभी निराश नहीं होना चाहिए। विश्वास रखना चाहिए कि मेरा स्वस्थ होना निश्चित एवं ध्रुव है। ऐसा विश्वास करनेकी आवश्यकतापर जितना जोर दिया जाय थोड़ा है। इस विश्वास-के बलपर रोग भगाकर स्वास्थ्य लौटाया जा सकता है और मृत्यु जीवनमें परिणत की जा सकती है।

बुरी आदतें

जीवन-शक्ति बढ़ानेके इन उपायोंके अलावा ऐसी आदतोंसे भी बचना चाहिए जिनसे जीवन-शक्तिका ह्रास होता है। एक तरफ यदि

आप जीवन-शक्ति बढानेके उपाय करते रहें और दूसरी ओर ऐसी आदतों-के भी गुलाम बने रहें जो जीवन-शक्तिको नष्ट करती हैं तो फिर जीवन-शक्ति कैसे इकट्ठी होगी? जीवन-शक्ति बढानेके अबतक जो उपाय बताये गये हैं उनपर न चलने या उनके विपरीत चलनेसे जीवन-शक्ति नष्ट होती है। पर जीवन-शक्ति नष्ट करनेके कुछ सीधे उपाय भी हैं, जैसे चाय, काफी, सिगरेट, शराब, ताड़ी, गाजा, भाग एवं दवाओंका व्यवहार तथा मैथुनकी अधिकता। जिस प्रकार क्रोध, घृणा, डर आदि जीवन-शक्तिको नष्ट करते है उसी प्रकार जल्दबाजी, कार्याधिक्य एव जल्द-से-जल्द धन कमानेकी व्यग्रता भी जीवन-शक्तिका कम नाश नही करती। मानसिक तथा अन्य शारीरिक ऐसी अनेक आदतें हो सकती हैं जिनमें आदमी फँसा हो सकता है और अनजानमें अपनी जीवन-शक्तिका नाश करता रह सकता है। हर आदमीको चाहिए कि वह स्वयं अपनी आदतोका अध्ययन करे। जो विनाशकारी हों उन्हे छोड़ दे। जीवन-शक्ति बढ़ानेके अन्य उपायोंका पालन करना एवं बुरी आदतोंद्वारा जीवन-शक्तिका नाश करते रहना तो बागसे सुन्दर पुष्पोंको चुनकर नालीमें डालना है।

जो व्यक्ति निद्रा, वायु, धूपका लाभ लेते हुए नियमित रूपसे कसरत-के साथ-साथ कभी-कभी उपवासद्वारा पाचन-शक्तिको भी आराम देते रहेंगे वे निश्चय ही जीवन-शक्तिके अक्षुण्ण भंडारके अधिकारी होंगे।

: ३ :

कीटाणु और रोग

कीटाणुओंके होनेसे किसीको इनकार नही है। वे हैं और उस हवामें भी हैं जिसे हम फेफड़ोंमें ले जाते हैं और हमारे भोजन और जलमें भी। पर हम यह नही मानते कि इन कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते हैं। अमुक रोगवाले रोगीके शरीरमें अमुक कीटाणु मिलते हैं, यह भी सही है, पर रोगी शरीरमें इन कीटाणुओंका पाया जाना, रोगका कारण नहीं वरन् रोगका एक लक्षणमात्र है।

बहुतसे डाक्टरोंने इस बातको प्रमाणित भी किया है। डाक्टर आर० एल० वाटकिंस कीटाणु-शास्त्रके विशेषज्ञ माने जाते हैं। उन्होंने अपनी पुस्तक "डाइगनोसिस बाइ मीन्स आफ दी ब्लड" (रक्तद्वारा निदान) में लिखा है कि "इसका कोई सबूत नही दिया जा सकता कि यक्ष्मा होनेके पहले रोगीके शरीरमें यक्ष्माके कीटाणु मिलते हैं। यद्यपि कहा यह जाता है कि रक्त ही रगोंतक यक्ष्माके कीटाणुओंको ले जाता है। पर यक्ष्माके कीटाणु आजतक रक्तमें नही मिले।" कीटाणु-शास्त्रकी अनेक पुस्तकोंमें यह लिखा है कि किसीके शरीरमें तीन-चार रोगोंके कीटाणु मिल सकते हैं, पर उनमेंसे एक भी वह रोग जो ये कीटाणु पैदा कर सकते हैं, नही मिलता। तो क्या यही एक बात किसी हदतक यह प्रमाणित नहीं करती कि कीटाणुओंसे रोग पैदा नही होते? अन्न, जल आदिमें लगे कीटाणुओंको तो पकाते समय गरमीद्वारा मार दिया जा सकता है, पर हवा इनसे कैसे शुद्ध की जायगी? और हवामें तो कीटाणु रहते ही हैं, फिर हम सब क्यों नहीं बीमार पड़ते? हैजा, प्लेग-सी महामारी फैलनेपर—जिनका कारण कीटाणु ही बताए जाते हैं—जितने लोग मरते हैं उनसे बहुत अधिक तो बचे ही रहते हैं! डाक्टर और कीटाणु-शास्त्रकी ओरसे कहा जाता है

कि इसका कारण यह है कि शरीरमें ऐसी शक्ति होती है जो हमें रोगसे बचाती है।

प्राकृतिक चिकित्सक कहते है कि जिस शरीरमें यथेष्ट जीवन-शक्ति होती है उसका कीटाणु कुछ बिगाड़ नही सकते। कीटाणुओंको जीने-बढ़नेके लिए उपयुक्त सामग्री चाहिए—अर्थात् गंदा शरीर।

कई वर्ष हुए इस कथनकी सत्यता जॉन फ्रासर, एम० डी० ने प्रमाणित की थी। उन्होंने इस विषयपर एक लेख सन् १९१९ में अमेरिकामें प्रकाशित होनेवाली पत्रिका "फिजिकल कल्चर" में लिखा था। इस लेखमें उन्होंने टारंटोमें जो कई प्रयोग किये गये थे उनका वर्णन किया है, वह यों है :—

"कीटाणु घातक है अथवा नही, यह साबित करनेमें टारंटोने बहुत बड़ा भाग लिया है। केवल तीन वर्ष इसी एक बातके अध्ययनमें बिता दिए गए कि "कीटाणु कब पैदा होते हैं?" जवाब यही मिला कि "जब एक रोग शरीरमें पैदा हो जाता है उसके बाद ही उस रोगके कीटाणु उस शरीरमें मिलते हैं" यह कथन इस बातको प्रमाणित करता है कि रोगके कारण ही कीटाणु पैदा होते हैं न कि कीटाणुओंके कारण रोग।

"सन् १९१४ में एक बार एक डाक्टर डिप्थीरियाके पचास हजार कीटाणु पानीमें डालकर यह प्रमाणित करनेके लिए पी गया कि कीटाणु रोग पैदा नही करते। उसके मित्रों और संबंधियोंने उसके इस कार्यका घोर विरोध किया और कहा कि यह तो मौतको न्यौता देना है। पर कई दिनोंतक प्रतीक्षा करनेपर भी उसे डिप्थीरिया नहीं हुआ। तब दूसरे पक्षको बाध्य होकर यह मानना पड़ा कि कीटाणुओंमें रोग पैदा करनेकी शक्ति नही है। पहले पहल डिप्थीरियाके कीटाणु आजमानेका कारण यह था कि एकोनाइट डिप्थीरियाकी रामबाण ओषधि समझी जाती है और लोगोंका यह विश्वास था कि, अगर उक्त महाशयको डिप्थीरिया रोग हो भी जायगा तो एकोनाइटकी सहायतासे उन्हें बचा लिया जायगा।

"दूसरी बार डिप्थीरियाके लाखों कीटाणु एक व्यक्तिकी जिह्वाके

नीचेके कोमल भाग एवं नाकमें डाल दिए गए, फिर भी रोगका कोई चिह्न प्रकट न हुआ। इस फलसे उत्साहित होकर और भी अनेक रोगोंके कीटाणुओंकी परीक्षा की सोची गई। निमोनिया रोगके कीटाणुओंपर तो कई प्रयोग किए गए। उन्हें करोड़ोंकी तादादमें दूध, रोटी, आलू, मांस, पानी आदिमें डालकर खाया गया तथा इन कीटाणुओंको रोग पैदा करनेके लिए बहुत उत्साहित भी किया गया। पर रोगका एक लक्षण भी वे प्रकट न कर सके।

"एक प्रयोग मियादी बुखारके कीटाणुओंपर किया गया। उन्हें भी लाखोंकी तादादमें शुद्ध जल, ताजा दूध आदिके साथ निगला गया। यह खास खयाल रखा गया था कि कीटाणु खूब सजीव हों पर कीटाणु खानेवालेको इसके *सिवा कोई अनुभव नहीं हुआ कि उसने कीटाणु निगले थे।*

"मैंनिजाइटिस (दिमागपर असर करनेवाली एक बीमारी)सी भयानक बीमारीपर तो अनेक प्रयोग किए गए। कहा जाता है कि यह बीमारी नाककी कोमल झिल्लियोंमें पनपती है। अतः नाकमें करोड़ोंकी तादादमें ये कीटाणु डाल दिए गए, पर धैर्यपूर्वक कई दिनोंतक प्रतीक्षा करनेपर भी रोगके दर्शन नहीं हुए।

"सन १९१४ से १८ तककी अवधिमें इस तरहके प्रायः १५० प्रयोग किए गए। पर किसी भी प्रयोगका फल ऊपरके फलोंसे भिन्न न निकला।"

इस तरहके प्रयोग दुनियामें जगह-जगह किए गए हैं। और उनका ब्यौरा विस्तृत रूपसे बतलाया जा सकता है लेकिन "कीटाणु रोग पैदा करते हैं" यह सिद्धांत गलत साबित करनेके लिए ऊपर जितना कहा गया है वह काफी समझा जाना चाहिए।

यदि हम प्राकृतिक चिकित्साके इस बड़े सिद्धांतको कि "कीटाणु रोग पैदा नहीं करते बल्कि कीटाणु उस शरीरमें पैदा होते हैं जिसमें उनके फलने-फूलने योग्य सामान होता है" मान लें तो हमें प्राकृतिक चिकित्साके दूसरे सिद्धांतोंके समझनेमें सहायता मिलेगी। तब हम समझ सकेंगे कि कीटाणुओंको मारनेके लिए लगाए गए टीके और इंजेक्शन आदिसे

रोग नहीं जाता, इस विधिसे शरीरमें जहर जरूर इकट्ठा हो जाता है।

आप कह सकते हैं कि कौन जाने हमारा शरीर ऐसा हो जहां कीटाणुओंके पनपनेकी सुविधा हो तो टीका लगवाकर रोगसे बचे रहना क्या अच्छा नहीं होगा ?" अथवा रोग हो जानेपर इंजेक्शनके सहारे कीटाणुओंको मारकर स्वस्थ हो जाना सुरक्षित न होगा ? बात देखनेमें बहुत सुंदर प्रतीत होती है पर इसमें कोई तथ्य नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सक यह बिल्कुल ही नहीं मानते कि कीटाणु किसी प्रकार भी रोग लानेमें सहायक होते हैं। वे तो कीटाणुको शत्रु नहीं मित्र मानते हैं। उनका विश्वास है कि कीटाणु रोग हटानेमें सहायक होते हैं, रोग पैदा करनेमें नहीं। जो डाक्टरीके सिद्धांतको ईश्वर-वाक्य समझ बैठे हैं उन्हें कीटाणुके मित्रोंका-सा काम करनेकी बात हास्यास्पद प्रतीत होगी, पर थोड़ी-सी बातें हमारे कथनकी सत्यता प्रतीत करा देंगी।

जब फल सड़ जाता है तब उसमें कीड़े पड़कर उसे खाने लगते हैं। दुनियामें कीटाणुओंका कार्य ही है गंदगी साफ करना। शरीरमें भी ये इसीलिए पैदा होते हैं। कीटाणु शरीरमें वही कार्य करते हैं जो सड़े फलमें कीड़े। कीड़े-मकोड़ोंके कारण फल नहीं सड़ते, पर कीड़े-मकोड़े भोजनके लिए ऐसे फलोंकी तलाशमें रहते हैं, जो सड़ रहे हों। कीटाणु स्वस्थ रग-रेशोंको कोई क्षति नहीं पहुंचा सकते, पर जब शरीरमें ऐसा सामान इकट्ठा हो जाता है जो कीटाणुओंके खाने लायक हो तो वे वहां पैदा होते हैं। शुद्ध शरीरमें चाहे करोड़ों कीटाणु क्यों न डाल दिए जाएं, वे वहां जाकर अवश्य मर जायंगे। क्योंकि वहां उनके खाने लायक कोई चीज न मिलेगी। गंदे शरीरमें कीटाणुओंका मिलना इस बातका परिचायक है कि वे सफाईके उस पवित्र कार्यको कर रहे हैं जिनके लिए उनका जन्म हुआ है। इस दृष्टिसे कीटाणु हमारे शत्रु नहीं, मित्र ही साबित होते हैं।

एलोपैथिक डाक्टरोंका मत है कि रोगकी चिकित्सा करनेके लिए

रोगके कारणका पता लगाना आवश्यक है और जब रोगके कारणका पता लग जाता है तो चिकित्सा करना सरल हो जाता है। यदि यह सही है कि कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते हैं और अमुक कीटाणु अमुक रोग पैदा करते हैं तो फिर चिकित्साकी जरूरत ही क्या रह जाती है?" यह रोग तो संसारसे उन कीटाणुओंको मारकर खतम कर देनेसे दूर किया जा सकता है। पर ऐसा हुआ कहां? "कीटाणु रोग पैदा करते हैं"— इस सिद्धांतके जन्मदाता पास्चुर थे पर क्या किसी भी रोगकी आजकी स्थितिमें और पास्चुरके पहलेकी स्थितिमें कोई अंतर आया है? यक्ष्माके कीटाणुओंका पूरा पता लग गया है, फिर भी यक्ष्मा उसी तरह फैला हुआ है, जैसा सालों पहले फैला हुआ था। कीटाणुओंको मारकर इस रोगका कोई भी रोगी अच्छा नहीं किया जा सकता। हां, जब रोगीका शरीर ऐसा स्वस्थ बनाया जा सका है कि रोग रह ही न सके तभी यह रोग गया है।

: ४ :

वजन और स्वास्थ्य

एलोपैथीके साथ-साथ जिस प्रकार कीटाणुवादका हौआ आया उसी प्रकार वजनकी कमी-बेशीका भी। चेचक, हैजे आदिके लिए टीका, गलेकी टांसिलसे बचनेके लिए रोज कीटाणु-नाशक दवाको पानीमें मिलाकर कुल्ली करना, दूधको उबालकर उसे कीटाणुरहित करना इत्यादि बातें एलोपैथीकी ही देन हैं। इन अभिशापोंने साधारण जनताके स्वास्थ्यको कितनी हानि पहुचाई है यह सब न बताकर यहां हम केवल वजनके संबंधमें फैले भ्रमके बारेमें ही कुछ कहना चाहते हैं।

स्कूलोंमें बच्चोंके स्वास्थ्यकी प्रतिमास जो परीक्षा होती है उसमें पहला काम होता है वजन लेना। एक दुबले, पर तेज-तर्रार और फुर्तीले लड़केका भी वजन कम देखकर डाक्टर तुरंत कह बैठता है कि तुम्हारा तो वजन बहुत कम है, तुम बीमार पड़ सकते हो, कुछ खा-पीकर वजन बढ़ाओ। इंस्योरेंस कंपनियां, जिन्होंने औसत वजनके चार्ट तैयार किये हैं, वे ही अब कहने लगी हैं कि दुबलोंसे मोटे शीघ्र मरते हैं और मोटे बीमार पड़नेपर दुबलोंकी अपेक्षा मुश्किलसे समल पाते हैं। इतनी उम्रमें इतनी ऊंचाई होनेपर इतना वजन होना चाहिए, यह बतानेवाले चार्ट स्वास्थ्यके मापदंड नही हैं, वे तो केवल एक उम्र और एक ऊंचाईके बहुतसे लोगोंके औसतमात्र हैं। यह औसत निकालते वक्त यह बिल्कुल नही देखा गया था कि उनमें कितने और किस वजनके ज्यादा बीमार हैं, क्योंकि वह चार्ट इस दृष्टिसे बनाये ही नही गये।

गलती यही होती है कि औसत वजनको स्वास्थ्यका आदर्श समझ लिया जाता है और औसत वजनसे अधिक होना उतना घातक नही समझा जाता जितना कि कम होना। अतः किसीका यदि किसी कारणवश वजन

कुछ कम हो जाय तो तुरंत यह समझ लिया जाता है कि उसका स्वास्थ्य खराब हो रहा है और उसे स्वास्थ्य-सुधारके लिए उपदेश मिलने लगते हैं। समझ लेते हैं कि उनका मित्र किसी भयंकर रोगके चंगुलमें फँस गया है और उचित उपचार न हुआ तो उन्हें उसके संगसे वंचित होना पड़ेगा।

एक दुबला-पतला आदमी खूब स्वस्थ हो सकता है और मोटा बीमार। बीमार हो सकता है यही नहीं, अनुभव यह कहता है कि मोटा आदमी अक्सर बीमार होता ही है। स्वास्थ्य एक अलग चीज है, उसका वजनसे कोई संबंध नहीं है। स्वस्थ मनुष्य एक हल्केपनका अनुभव करता है, जो अनुभव करनेकी ही चीज है, इसे नापनेके लिए कोई भी यंत्र पर्याप्त नहीं है। इसलिए वजनसे स्वास्थ्यका संबंध जोड़ना भारी भूल है। इसमें स्वास्थ्यको गौण और वजनको प्रधान समझनेकी भ्रामक-दृष्टि छिपी हुई है। वजन स्वतः कोई चीज नहीं है, वह स्वास्थ्यका एक परिणाम है। स्वस्थ आदमीका वजन कुछ भी हो, उसे चिंता करनेकी जरूरत नहीं है, न वजन बढ़ानेका प्रयास करनेकी। और न मोटे आदमीका अपने मोटापेको रोगोंके प्रति कवच समझकर रोगोंकी उपेक्षा करना ही अच्छा है।

वजन वास्तवमें शरीरके कोषाओं, इंद्रियों, रग-पुट्ठों, ग्रंथियोंके कार्यों, मनुष्यकी परिस्थितियों तथा उसमें पैतृक गुणोंके संचारका परिणाम है। यदि शरीरके कोषा, ग्रंथियां आदि ठीक काम करें तो परिणामतः शरीरका एक वजन होगा ही। वही आपका सही वजन है। फिर, आपको कैसे कोई बतला सकता है कि आपका इतना वजन होना ही चाहिए। वजन शरीरके कार्य-परिणामपर निर्भर है और इसकी गतिका सही अदाज कैसे कोई लगा सकता है कि सही वजन निर्धारित कर सके।

वजनके सबंधमें प्रत्येक आदमी स्वयं एक नियम है। उसपर कोई भी बाहरी नियम थोपा नहीं जा सकता। अब पाठक यह समझ सकेंगे कि एक आदमी देखनेमें दुबला-पतला होते हुए भी स्वस्थ हो सकता है। इस आदमीके शरीरके कोषा, ग्रंथियां आदि समुचित रूपसे कार्य कर रहे हैं, पर इस आदमीके छरहरे बदनका, फुर्तीले किस्मके होनेके कारण उसे

लोग "हाड़-पंजर", "मरियल" कह सकते हैं, जबकि वह अपने दोहरे बदन-वाले कितने ही मित्रोंसे अधिक स्वस्थ ही नहीं, अधिक जीवन-शक्तिवाला भी हो सकता है।

एक चिकित्सा-संबंधी पत्रिकामें एक लेख प्रकाशित हुआ था, जिसमें यह दिखाया गया था कि दुबले-पतले आदमी मोटे और दोहरे बदनवालोंकी अपेक्षा संक्रामक रोगोंसे कम पीड़ित होते हैं। कारण यह बताया गया था कि दुबलोंमें मोटे आदमियोंकी बनिस्बत जीवन-शक्ति अधिक होती है। मोटे अधिक भोजन करने एवं उसे पचाने या पचानेके प्रयासमें अपनी जीवन-शक्ति अधिक खर्च करते हैं, इससे कीटाणुओंके आक्रमण होनेपर उनसे लड़नेके लिए उनमें जीवन-शक्ति बाकी नहीं रह जाती। मुटापा दुबलेपनसे इसलिए भी ज्यादा खतरनाक है कि मोटा अक्सर मुटापा यानी स्वास्थ्यके गलत संसारमें विचरण करता रहता है। उसका मुटापा भद्दा लगनेपर भी उसे वह दूर करनेकी कोशिश नहीं करता, या कोशिश करने-की सोच करके भी कोशिश नहीं कर पाता। संभवतः मोटाईके साथ-साथ उसकी इच्छाशक्तिका भी नाश हो जाता है। मुटापेके मानी है चर्बी बढ़ना। चर्बी तभी बढ़ती है जब शरीरकी ग्रंथियोंकी स्वाभाविक कार्य-प्रणाली अव्यवस्थित हो जाती है। ऐसी हालतमें ग्रंथियोंके स्वस्थ हुए बगैर मुटापा किसी भी तरह नहीं रोका जा सकता। मुटापा शुरू होते ही यह प्रयास किया जाय तो लाभ शीघ्र होनेकी आशा है।

कुछ लोग प्रकृत्या किंचित् मोटे होते हैं। वे मोटे होनेपर भी स्वस्थ रहते हैं। अतः तौल और स्वास्थ्यका संबंध जोड़नेके पहले मनुष्यके शरीर-की बनावटको समझनेकी कोशिश करनी चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा और वजन

प्राकृतिक चिकित्सामें, सभी रोगोंकी चिकित्साके मूलमें, शरीरसे विजातीय द्रव्यका निकालना ही प्रधान कार्य होता है। प्रत्येक रोगीके शरीरमें विजातीय द्रव्य जमा रहता है, जो शरीरको अपना कार्य स्वाभाविक रूपसे करने नहीं देता। इस विजातीय द्रव्यके निकल जानेपर ही शरीर

अपनेको स्वस्थ कर पाता है। इस तरह चिकित्सा-कालमें—विजातीय द्रव्य निकालनेमें—वजन घटता है। वजनका यह घटना अक्सर अस्थायी होता है, क्योंकि शरीरके निर्मल हो जाने तथा उसके कार्योंके स्वाभाविक रूपसे चलने लगनेपर वजन भी स्वाभाविक दशाको पहुंच जाता है। यह वजन सुपुष्ट, ठोस, स्वच्छ एवं स्वस्थ तंतुओंका होता है। यदि घटा वजन रोग जानेपर भी पूरा-पूरा न बढ़े या बिलकुल न बढ़े तो इस नये वजनको अपना स्वास्थ्य-सूचक वजन मानना चाहिए और वजन बढ़ानेकी चितासे मुक्त रहना चाहिए।

बहुत कम लोग यह जानते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा करते समय घटनेवाला वजन सृजनात्मक होता है, एवं रोग निकालनेके लिए इसकी बड़ी आवश्यकता है। इस चिकित्सामें लगे लोगोंके नादान मित्र कह दिया करते हैं कि तुम तो "अपनेको भूखों मार रहे हो।" "जिस-तिस तरह वजन बढ़ाना ही चाहिए।" "ओह! तुम कैसे हाड़-से लगते हो।" कई बार ऐसी सूचनाएं स्वास्थ्यपर चलते पथिकको मार्गसे भटका देती हैं।

वजनकी नहीं, स्वास्थ्यकी चिंता करनी चाहिए, वजन अपनी चिंता स्वयं कर लेगा।

: ५ :

उभार

जब कोई बीमार पड़ता है तब स्वभावतः वह जल्द-से-जल्द अच्छा हो जाना चाहता है। मनुष्यकी इस इच्छाके कारण ही ऐसी चिकित्सा-पद्धतियां एवं ओषधियां चल पड़ी हैं जो लोगोंको शीघ्र रोग-मुक्त करनेका वादा करती हैं। लोग भी उन ओषधियोंका व्यवहार बिना समझे-बूझे करते है; वे कभी यह शंका नही करते कि ये ओषधियां सदाके लिए कोई नुकसान पहुंचा सकती हैं। उन्हें इसका खयाल नही होता कि ये "शीघ्र फलदायी" औषधियां रोगके कुछ लक्षणोंको जो तुरंत दबा पाती हैं वह किसी-न-किसी प्रकारसे शरीरको क्षति पहुंचाकर ही।

रोगसे पीड़ित रोगी एकके बाद दूसरी दवा, तब नही तो अब लाभकी आशामे, बिना इसपर विचार किये कि जो दवा वह प्रयोग कर रहा है वह प्रकृतिके रोग-निवारणके नियमोंके अनुकूल है या नही, आजमाता रहता है।

तीव्र रोग, जिसका एक बढ़िया उदाहरण जुकाम है, कुछ समयके लिए ही होता है और आप उसकी चिकित्सा करें या न करें स्वयं चला जाता है। हां, अनेक बार उसके लिए गलत दवा दी जाती है फलतः तीव्र रोग जीर्ण रोगका रूप धारणकर लेता है। तीव्र रोग अपनी मियाद पर स्वयं अच्छे होते है और यश मिलता है उस दवाको जो उसको मिटानेकी गरजसे दी जाती है, पर यदि उस दवाको खाते-खाते रोगी मर जाता है तो शायद ही कभी कोई उस दवाको रोगीकी मृत्युका कारण बताता है। प्रायः सभी लोग यह मानते हैं कि अंगुली कट जानेपर या कोई हड्डी टूट जानेपर घाव स्वयं भरता है, एवं हड्डी स्वय जुटती है पर वे यह भूल जाते हैं कि घावको भरने एवं टूटी हड्डीको जोड़नेवाली ही शक्ति—जीवन-शक्ति शरीरमें होनेवाले प्रत्येक रोगको दूर करनेमें आश्चर्यजनक कार्य करती है।

शरीरकी रोग-निवारणकी इस शक्तिपर प्रत्येक डाक्टर और रोगीको प्रत्येक रोगके लिए किसी भी दवाका व्यवहार करनेके पहले विचार करना एवं उसका अध्ययन करना चाहिए। जो भी चिकित्सा की जाय उसका शरीरकी अपनेको रोगमुक्त करनेकी शक्तिके साथ सामंजस्य होना आवश्यक है। जो भी कार्य शरीरके इस स्वभावके विरुद्ध केवल रोगके लक्षणोंको दूर करनेके लिए किया जायगा रोगको बिगाड़ देगा।

रोग-निवारणके लिए उपवास, उचित भोजन, जल आदिका उपयोग करनेवाले चिकित्सक जानते हैं कि जब रोगी अच्छा होने लगता है तब किसी-किसी रोगीको बीचमें थोड़े समयके लिए कोई तीव्र रोग हो जाता है—इस तीव्र रोगको रोगका उभार कहते हैं। इस प्रकार कइयोंको शरीर-शोधनके लिए चलती चिकित्साके कुछ सप्ताह बाद सारी त्वचापर जोरसे फोड़े-फुंसियां निकल आते हैं। इस समय भी यदि चिकित्सा चलती रहे तो फल यह होता है कि फोड़े-फुंसियां बहुत थोड़े समयमें अच्छे हो जाते हैं और रोगीका स्वास्थ्य हर दृष्टिसे पहलेसे अच्छा हो जाता है। इससे यह साबित होता है कि शरीर भी दी जाती सहायताको पहचानकर एक बार अपने अंदरकी गंदगीको निकालनेकी कोशिश करता है जिसके फलस्वरूप फोड़े-फुंसी होते हैं, या सर्दी लग जाती है या और कोई तीव्र रोग हो जाता है।

यह भी जान लेना चाहिए कि जब रोगोंको दूर करनेके लिए प्रकृतिके उपादानों—जल, धूप, फल-तरकारी आदि—का उपयोग होता है तब वे शरीरके गंदगी निकालनेवाले मार्गोंको अपने कार्यको तेजीसे करनेमें प्रवृत्त करते हैं। पर यदि शरीरमें इतनी गंदगी भरी रहती है कि मलमार्गोंके मानकी नहीं रहती तो शरीरको विवश होकर गंदगी दूर करनेका कोई नया रास्ता निकालना पड़ता है। इसी रास्तेको ऊपर बताया गया 'रोग-निवारक 'उभार' कहते हैं।

अतः प्राकृतिक चिकित्सा-विधिके जानकार चिकित्सासे जब रोग शीघ्रतासे जाता नहीं दिखाई देता तो निराश नहीं होते; क्योंकि वे जानते हैं कि आगे-पीछे उभार होगा और बहुत-सा काम अपने आप हो जायगा

और वे यह भी जानते है कि जब उभार होता है तब यदि दवाके सहारे उससे छेड़-छाड़ न की जाय तो वह शीघ्रतासे अपने आप चला जाता है।

इतना जान लेनेके बाद पाठक समझ गये होंगे कि रोज होनेवाला साधारण जुकाम शरीरकी गंदगी निकालनेका प्रकृतिकी ओरसे लाया गया एक उभार है। यदि डाक्टर इसके साथ छेड़-छाड़ न करें तो यह शरीरको अधिक स्वस्थ बनाकर अपने आप चला जायगा और जो आज जीर्ण रोगसे पीड़ित रोगियोंकी संख्या नित्य बढती जा रही है वह कम हो जायगी।

खंड (२)

रोग और उनकी चिकित्सा



: १ :

कब्ज

कब्ज हद दर्जेका परेशान करनेवाला रोग है पर जितना ही यह अधिक परेशान करनेवाला है उतना ही आसान है इसका जाना, बशर्ते कि आप इसे हटानेके लिए कुछ करनेको समुचित तैयार हों।

आप तो अपने मामूली कब्जसे पीड़ित होंगे पर मुझे तो रोज ही ऐसे आदमी मिलते हैं जो आज भूल गये हैं कि उन्हें कभी अपने आप भी शौच होता था। वे हर दूसरे, तीसरे या चौथे दिन दवा लेकर शौच लाते है और जो दो-तीन दिनपर शौच होनेमे संतुष्ट नहीं हैं वे हर रोज रातको रामनाम लेनेकी तरह कल कब्ज होनेका ध्यान करते हैं और उसे सवेरे हटानेको दवा लेकर सोते है। इस तरह रोज कब्ज और रोज दवाकी आदत लोगोंमें कितनी अधिक है इसका अंदाज आप इसीसे कर सकते हैं कि संसारमें कुल मिलाकर जितनी कीमतकी दवा और रोगोंकी बिकती है उससे कई गुना अधिक केवल कब्जकी बिकती है। और इसमें हर्रे-बहेरा-आंवला, गुलकंद, मुनक्का और उन सिगरेट, बीड़ी, काफी, चाय, चुरटकी कीमत नहीं जोड़ी गई है, जिनका उपयोग भी लोग कब्ज दूर करनेको किया करते हैं।

वास्तवमें अधिकतर लोग अपने शरीरकी कार्यविधिके बारेमें नहीं जानते। कब्जका कारण नहीं समझते। समझते ही नहीं, समझनेकी कोशिश भी नहीं करते। उनकी एक छोटी-सी किसी मशीन, साइकिल या मोटरमें कुछ नुक्स पैदा हो जाय तो उसे वे सौ बार खोले-मूंदेंगे, गड़-बड़ीका कारण ढूढ़ेंगे पर अपनी शरीररूपी मूल्यवान् मशीनका कुछ भी खयाल न करेंगे, क्योंकि यह किसी तरह अततक चलती रहती है और बंद

होती है तो केवल एक बार, जब इसे बनानेके लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता।

इतना ही नहीं कि कब्जसे शरीरमें सिर्फ सुस्ती छाई रहती है, पेट भारी रहता है, सिरमें दर्द रहता है, खुश्की बनी रहती है, नींद ठीक नहीं आती, दिमाग उड़ता रहता है, भूख कम लगकर रह जाती है, पर कब्ज शरीरमें इन लक्षणोंको उत्पन्न करनेके साथ-साथ अनेक अन्य रोग पैदा करता है। अनेक क्या, जितने भी रोग हैं प्रायः उन सबकी जड़में यही रहता है। तभी तो इसे सब रोगोंकी नानी कहते हैं। रोग तो एक विकृति है, कोई भी रोग क्यों न हो यह शरीरकी विकृतिका लक्षणमात्र है और कब्ज विकृति पैदा करनेमें सर्वसमर्थ है। कैसे, सो सुनिए। आप जो खाते हैं उसके पाचन एवं परिपाकके बाद जो कूड़ा-कचरा-मैल बाकी बचता है उसके शरीरसे समयपर खारिज न होनेको ही तो कब्ज कहते हैं? यह मल जब समयसे नहीं निकलता तो अंदर पड़ा-पड़ा सड़नेके सिवा और क्या कर सकता है? वहां सड़नेसे बदबू पैदा होती है, मल अधिक विकारमय बनता है। उससे गैस निकलती है, जो जहरका असर रखती है और गैसका स्वभाव है ऊपर उठना, फैलना। वह सारे शरीरमें पहुंचनेकी कोशिश करती है और शरीरके अंग-अंगमें पहुंचकर उनके स्वाभाविक कार्योंमें बाधक होती है। जब यह भयंकर बाधा उनमें लग गई तो शरीर अपना स्वाभाविक कार्य कैसे कर सकता है?

यही नहीं, मलका स्थान जो आंतें हैं उनमें चूसनेकी विचित्र शक्ति है। पाचनके बाद जो बचा हुआ सामान इन आंतोंमें आता है वह सरलरूपमें रहता है यानी उसमें पानी होता है। आंतोंका काम इस पानीको जज्ब करना एवं बचे भागोंको ऐसा ढीला रहने देना है कि उसपर मलधारक (याने आंतका वह भाग जहां मल जाकर इकट्ठा होता है) की मांस-पेशियां ठीक काम कर सकें और उसे बाहर निकाल सकें। पर जबतक मल इन आंतोंमें पड़ा रहता है वे इसकी नमी चूसती ही रहती हैं और मल जब सड़ जाता है तो अपने स्वाभावानुसार उसका जहर भी ये चूसनेको

मजबूर होती हैं और चूसकर खूनमें मिलाती रहती हैं। इस दूसरी विधिसे भी शरीरमें जो विष आता है वह रक्तको विकृत करता है और रक्त-संबंधी अनेक रोगोंको जन्म देनेके साथ-साथ शरीरके सभी अंगोंके कार्योंको शिथिल करता एवं उन्हें रोगी बनाता है।

और जब यह चक्र दिनों, महीनों ही नहीं बल्कि वर्षों चलता रहता है तो फिर शरीर और उसमें रहनेवाले दिमागके निकम्मे होनेमें क्या संदेह है?

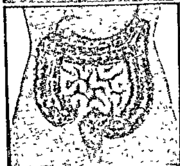
इस स्थितिको दूर करनेके लिए दवा ली जाती है। दवाएं अंदर जाकर क्या काम करती हैं? इसका तमाशा देखना हो तो आप इन अधिकांश दवाओंका एक लघुतम भाग अपनी आंख या नाकमें डालें तो इन दवाओंकी करतूत तुरंत आपकी समझमें आ जायगी। आप देखेंगे कि इन अंगोंमें दवा पहुंचते ही उनमें जलन पैदा होगी और उनसे पानी बहने लगेगा, इसी तरह जब ये दवाएं आमाशय, छोटी आंतों, बड़ी आंतों और मलधारक भागोंमेंसे गुजरती हैं तो वे इनसे पैदा हुई जलनके कारण पानी और लुवाब निकालने लगते हैं। और इन दवाओंके कारण नहीं, इन निकले हुए पानी और लुवाबके कारण मल आंतोंसे निकल जाता है, जिसे लोग कब्ज दूर होना कहते हैं। रोज-रोज दवा लेते रहनेपर दवाओंका असर आंतोंपर कम हो जाता है, उनसे पानी और लुवाब निकलना रुक जाता है। इस तरह दवाका असर धीरे-धीरे जाता रहता है। फिर और तेज दवा ली जाती है और वह भी कुछ दिन बाद निकम्मी हो जाती है पर तो भी लोग दवा लेते ही रहते हैं। उनकी सुन्दर पैकिंग लुभावनी शीशी उनका पीछा नहीं छोड़ती।

कब्ज रहना बिल्कुल अस्वाभाविक है। कुदरतने आंतोंमें वह बल दिया है कि वे मलको आसानीसे दूर करती रहें। वे यह कार्य तभी स्वाभाविक रूपमें कर सकती हैं जब हम खाद्योंको उनके स्वाभाविक रूपमें ग्रहण करें। खाद्योंमें फल, तरकारियां, अन्न और दूध ही तो आते हैं। पर हम इनमेंसे कितनोंको अपने स्वाभाविक रूपमें लेते हैं? हम फल और

ऐसी तरकारियां, जिन्हें स्वाभाविक रूपमें बहुत सरलतासे खाया जा सकता है, बहुत कम उपयोग करते हैं या बिल्कुल नहीं करते। अन्नोंकी भूसी



आतोमे पुराना मल सूख गया है और कई जगह आतें उसमे चिपककर ऐंठ-सी गई है।



स्वस्थ एव सशक्त बडी आतें : ऐसी आंतोमे आवश्यकतासे अधिक समयतक मल नही रुकता।



कब्जकी वजहसे मल बड़ी आतोमें रुक गया है, वे उसकी अधिक मात्रा और भारीपनके कारण लटक गई हैं और फूल गई हैं।

यानी आटेका चोकर, चावलका कन हम दूर कर देते हैं। दूधका पानी हम जलाकर या बिल्कुल निकालकर खोए या छेनेके रूपमें इस्तेमाल करते हैं या रसगुल्ला और संदेश बनाकर खाते हैं। गन्नेके रसकी हम चीनी बनाते हैं, मिर्च-मसालोंको, जिनकी शरीरको बिल्कुल आवश्यकता नहीं है, विरुत स्वादके वशीभत होकर खाते हैं। अतः यदि आप चाहते हैं कि कब्ज न रहे तो इसका विचार शौचालयमें नहीं, भोजनालयमें कीजिए। भोजनपर, वह स्वादिष्ट होनेके अलावा कब्जकारक है या कब्जनिवारक इस दृष्टिसे भी सोचिए।

तब आप अब मैदा, महीन आटेकी जगह चोकरसमेत मोटा आटा खाएंगे, चावल कनसमेत ही लेंगे, आपके भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा अन्नसे दूने वजनकी होगी, दूध कच्चा या एक उफानका पीएंगे। लीजिए कब्जकी दवा हो गई। यदि आपने यह गुर पकड़ लिया तो आपने कब्जकी जड़में कुठाराघात शुरू कर दिया।

यदि आपका कब्ज बहुत अधिक और पुराना है तो खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, पालक या पातगोभीको कच्चा ही इस्तेमाल कीजिए। डरिए नहीं, मैं आपको इन्हें सेर-दो-सेर खानेको नहीं कह रहा हूं। चौबीस घंटेमें केवल एक पाव लें और सो भी केवल एक नहीं कइयोंको मिलाकर लें। किन्हीं दो-तीनको छोटा-छोटा काटकर एवं मिलाकर ऊपरसे नीबू-का रस, नमक डालकर और उन्हें खाकर देखें। इनके विशिष्ट स्वादकी कल्पना आप इनका उपयोग किए बगैर नहीं कर सकते। केवल एक बार इनका उपयोग करनेके बाद ही इनका तिरस्कार करनेकी सोचें।

कै बार खाएं ?

केवल तीन बार खाएं। यदि आप दिनभरमें केवल दो बार भोजन करते हैं तो और भी अच्छा है और यदि आपकी उम्र चालीस वर्षसे ऊपर है तो मेरी सलाह है कि आप जरूर दो बार ही खाएं। जब मैं दो *या तीन* बार खानेको कहता हूं तो उसका अर्थ आप शब्दशः लगाएं। अर्थात् दो या तीन बारके अलावा मुंहमें पानीके सिवा कुछ भी न डालें। तब फल

कब खाए? ठीक ही है, लोग तो फलोंको घलुवा-पाता समझकर भोजनके घंटे आध घंटे बाद खाते हैं और इन्हें बिना भूखके खानेसे जब नुकसान होता है तब दोष अपनी अक्लको नही, गरीब फलोंको दिया जाता है। और ऐसे अक्लमंदोंद्वारा ही अमरूदको जुकाम, खीरे-ककड़ीसे जूड़ी-ताप, आमसे फोड़े-फुंसी और खरबूजेसे हैजा होनेकी बात कही और चलाई जाती है। फलोंको भोजनका अंग बनावें, सवेरेका नाश्ता केवल फलोंका हो, जी चाहे तो सायमें थोड़ा दूध भी हो सकता है। दोपहर और शामको भोजनके साथ भी कुछ फल रखे, और उन्हे भोजनका अंग समझकर खाएं, दूसरे खाद्योंको उनकी जगह कम करें। एक बात फलोंके बारेमें आपको और बता देनी है कि मौसमी फल, आपके घरके दस-पांच कोसकी दूरीमें पैदा होनेवाले फल, आपको जो फायदा पहुचाएंगे वह लाभ देनेकी क्षमता, दूरसे आए, कई दिनो पहले तोडे, बासी फलोंमें नही है।

बहुतसे लोगोंको कब्ज केवल इसलिए होता है कि वे पानी बहुत कम पीते हैं। जब ये लोग पानी पीनेकी आदत डाल लेते हैं तो उनका कब्ज फौरन चला जाता है। आप भी जाड़ेके दिनोंमें डेढ़-दो सेर और गर्मीके दिनोंमे दो-ढाई सेर पानी जरूर पीएं। सवेरे उठते ही, रातको सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीना एक बढ़िया आदत है।

उन आंतोंका स्थान जिनमें मल रहता है एवं जिनके अपना कार्य ठीक तरह न कर सकनेके कारण कब्ज होता है, नाभिके तीन ओर है। वह नाभिके दाहिनी ओर नीचेसे ऊपरकी ओर आती है और वहांसे बाएं तरफ बाई कोखतक पहुंचती है, फिर नीचेकी ओर उतरती है। वहां उनका अंतिम छोर है, जहां मल इकट्ठा होता रहता है, उस छोरको मलधारक कहते हैं। यहां मल धीरे-धीरे इकट्ठा होकर समय-समयपर खारिज होता रहता है। इस आंतको सशक्त बनावें। आंत मांसपेशियोंकी बनी है और आप जानते हैं कि कसरत प्रत्येक मांसपेशीको सशक्त बनाती है। अत. कुछ ऐसी कसरतें करें जिनका प्रभाव आंतोंपर पड़े। टहलनेकी कसरत इस कार्यके लिए यथेष्ट प्रभावशाली है। सवेरे-शाम दो या तीन-तीन

मील निश्चित रूपसे टहलकर आप आंतोंको वह शक्ति देंगे कि वह अपना काम बड़ी सुगमतासे करने लगेगी। इसके साथ ही आंतोंको मजबूत बनानेकी एक दूसरी तरकीब भी है। वह है उन्हें ठंडक पहुंचाना। एक मोटा-सा तौलिया चौपर्त कर छः इंच चौड़ा और एक फुट लंबा बना लें और ठंडे पानीमें भिगोकर और हलका-सा निचोड़कर पेडूपर अर्थात् नाभिके नीचे पंद्रह-बीस मिनट रखें। इसके बजाय सेरभर मिट्टी ठंडे पानीसे लप्सी-सी सानकर तौलिए-जितनी ही लंबी-चौड़ी बनाकर ठंडे तौलिएकी जगह इस्तेमाल की जा सकती है। कुछ लोगोंको इस मिट्टीकी पट्टीसे अधिक लाभ होता है। ठंडकका इनमेंसे कोई भी एक प्रयोग टहलने जानेके पूर्व करें। पहले ठंडक फिर टहलकर गरमी लानेका यह प्रयोग आंतोंको शीघ्र सजग करके उन्हें अपने कार्यमें तेजीसे प्रवृत्त करता है।

शौचकी हाजतकी राह न देखें। हाजत तो उन्हें होती है जो हाजतकी सुनते हैं। दिनोंतक उसकी न सुननेसे यह मंद या लुप्त हो जाती है। अतः कोई भी समय निश्चित करके दो बार शौच अवश्य जाएं। मुझसे राय लें तो सवेरे उठनेके बाद आधसेर पानी पीकर दस मिनट टहलें और तब शौच जाय। शामको भोजनके बाद या सोने जानेके पहले शौच जायं। भोजनके बाद शौच जानेकी बात सुनकर कुछ लोग चौंकेंगे। उनका ख्याल है कि भोजनके बाद शौच जानेसे उनका खाया-पीया तुरंत निकल जायगा। पर यह बात नहीं है। यदि अतिसार रोग नहीं है तो वह चौदहसे अठारह घंटे बाद ही निकलता है। भोजन करते वक्त आंतोंकी गतिमें तीव्रता पैदा हो जाती है इससे पेट ठीक साफ होता है। जो मांस खाते है और जिन्हें तीन बार शौच जानेकी आदत डालनी हो उन्हें सवेरे उठते ही और दोपहर तथा शामके भोजनके बाद शौच जानेकी आदत डालनी चाहिए। ठीक आदत पड़ जानेके बाद शौचालयमें पांच-चार मिनटसे अधिक बैठनेकी जरूरत नहीं पड़ती। शौचका जो भी समय निश्चित करें उसका पालन जरूर करें, शौच न हो तो भी शौचालयमें दस मिनट जरूर बैठें। धीरे-धीरे दोनों वक्त शौच अवश्य होने लगेगा। आरंभमें किसी एक वक्त न हो तो घबराएं नहीं। बिगड़ी आदत धीरे-धीरे ही बनती है।

यह वह सरल विधि है, जिससे उस विश्व-व्यापी कब्जसे कि जिसकी बदौलत बड़ी-बड़ी ऐसी कंपनियां खुल गई हैं जो कब्ज दूर करनेकी दवा बनाकर लाखों रुपये प्रतिवर्ष कमाती हैं और सैकड़ों नहीं, हजारों ही डाक्टर तथा दवाफरोशोंको अपनी दवा बेचनेके लिए इतनी ही रकम कमीशनमें देती है—आपको छुटकारा मिलेगा। बेचारे डाक्टर इन दवाओंकी अयोग्यता पग-पगपर अनुभव करते रहते हैं लेकिन पैसेके लालचमें दवाके गीत गाए ही जाते हैं और आपको भी वे गीत प्रिय लगते हैं। क्योंकि दवा लेनेमें आपको केवल कुछ पैसे ही देने पड़ते हैं। यहां तो आपको कुछ अधिक करना है। यदि आप कुछ करके पानेके सिद्धांतको मानते होंगे तभी यहां बताई विधिपर चल सकेंगे।

स्मरणशक्तिका ह्रास, थकानकी अनुभूति, नींदकी कमी या अधिकता आरंभिक दशामें गठिया, दमा, अपच, सिरदर्द, कमरदर्द, दुर्बलताके अनेक रोगियोंने इस विधिको अपनाया है और कब्ज दूर होनेके साथ-साथ उन्हें उपर्युक्त रोगोंसे मुक्ति मिली है। इन रोगोंमें सुबह-शाम शक्ति और जाड़े-गरमी के अनुसार सुबह-शाम टहलने जानेके पूर्व पांचसे दस मिनटका कटिस्नान लेना शीघ्र फलदायी सिद्ध होगा।

: २ :

बवासीर

जिन रोगोंके नामपर आज बड़ी-से-बड़ी ठगी चलती है उनमें बवासीर अग्रणी है। जहां डाक्टर अपने चाकूके बलपर इस रोगके रोगियोंसे पैसा ऐंठता है वहां साधु-संततक इस रोगकी जड़ी-बूटियां बांटते और अपनेको पुजवाते हैं। ऐसे विज्ञापनदाताओंकी तो बाढ़-सी ही है जो आकर्षक, पर झूठे विज्ञापनोंके बलपर बवासीरके रोगियोंकी जेब खाली करते और अपनी तथा विज्ञापन छापनेवाले पत्रोंकी जेब भरते हैं। बेचारा रोगी एक जगहसे निराश होकर दूसरी जगह रोगमुक्त होनेकी आशामें जीवनभर भटकता और ठगाता है।

बवासीर रोग नहीं, रोगका लक्षण है। किसी वृक्षको नष्ट करनेके लिए उसे जड़से न उखाड़कर अगर उसके पत्तोंको काटते रहा जाय या केवल उन्हें नष्ट करनेकी कोशिश की जाय तो क्या कभी वह पेड़ समाप्त हो सकता है? यही हाल बवासीरमें आपरेशन अथवा दवाकी शरणमें जानेसे होता है। बवासीरके मस्से या खून आना कोई रोग नहीं है। रोग तो है वह कारण जिसकी वजहसे मस्से पैदा होते हैं अथवा खून आता है।

किसी भी साफ फर्शको आप कुछ दिनोंतक न बुहारिए उसपर मैल जम जायगी। किसी खेतको खुला छोड़ दीजिए उसमें कटीले पौधे और घास जम जायगी। आंतें भी जब साफ नहीं होती, जब बराबर कब्ज बना रहता है तब आंतोंमें उसकी सड़नके कारण गरमी बढ़ती है। फलस्वरूप या तो, आतोंकी झिल्ली कमजोर हो जाती है जिसपर जरा भी खराश लगते ही खून आने लगता है या वहां खून इकट्ठा होकर धीरे-धीरे बदगोश्त पैदा हो जाता है। पहली दशाको खूनी बवासीर और दूसरीको बादी बवासीर कहते हैं।

यह वह सरल विधि है, जिससे उस विश्व-व्यापी कब्ज
बदौलत बड़ी-बड़ी ऐसी कंपनियां खुल गई हैं जो कब्ज दू
बनाकर लाखों रुपये प्रतिवर्ष कमाती हैं और सैंकड़ों नहीं, ह
तथा दवाफरोशोंको अपनी दवा बेचनेके लिए इतनी ही
देती हैं—आपको छुटकारा मिलेगा। बेचारे डाक्टर
अयोग्यता पग-पगपर अनुभव करते रहते हैं लेकिन पैसे
गीत गाए ही जाते हैं और आपको भी वे गीत प्रिय
दवा लेनेमें आपको केवल कुछ पैसे ही देने पड़ते
कुछ अधिक करना है। यदि आप कुछ करके पा
होंगे तभी यहां बताई विधिपर चल सकेंगे।

स्मरणशक्तिका ह्रास, थकानकी अनुभूति, नी
आरंभिक दशामें गठिया, दमा, अपच, सिरदर्द,
रोगियोंने इस विधिको अपनाया है और कब्ज
उपर्युक्त रोगोंसे मुक्ति मिली है। इन रोगों
जाड़े-गरमी के अनुसार सुबह-शाम टहलने जा
कटिस्नान लेना शीघ्र फलदायी सिद्ध होगा

और थोड़ा मुनक्का या अंजीर या (३) कोई फल और नारियल या(४) तरकारी और नारियल। (अंजीर, किशमिश, मुनक्का एक बारमें एकसे दो छटांकतक लिए जा सकते हैं। इन्हें उपयोगमें लानेके पहले अच्छी तरह धोकर इनके वजनके दूने पानीमें बारह घंटे पहले भिगोना चाहिए और पानीसमेत इसका इस्तेमाल करना चाहिए) नारियलकी गिरी हरी हो तो आध पावतक और सूखी हो तो एक बारमें एक छटांकतक ली जा सकती है।

केवल भोजनके इस परिवर्तनसे कितने ही बवासीरके रोगियोंका कब्ज जा सकता है और उन्हें अपने रोगमें बहुत राहत मिल सकती है। पर जिनका रोग पुराना हो गया है अथवा जिनका आंतोंकी गरमीके कारण मल सूख जाया करता है उन्हें आंतोंकी मददके लिए कुछ दिनोंतक ईसबगोलका प्रयोग करना पड़ सकता है। इसके लिए या तो प्रत्येक भोजनके साथ ईसबगोलकी भूसी चार आने भरकी मात्रामें उपयोग करना चाहिए या इतना ही ईसबगोल। (यदि ईसबगोलका इस्तेमाल करना हो तो ईसबगोलको बीस गुने वजनके पानीमें बारहसे चौबीस घंटे पहले भिगो देना चाहिए)। जब ठीक पेट साफ होने लगे, ईसबगोलकी मात्रा कम करते हुए इसका उपयोग बंद कर देना चाहिए।

बवासीरके रोगी पानी भी कम पीते हैं। उन्हें दिनभरमें डेढ़-दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए।

आंतोंमें बल लाने तथा मस्सोंको सुखाने तथा खूनको बंद करनेके लिए मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इसके लिए सेर-डेढ़-सेर मिट्टी ठंडे पानीमें लपसी-सी सानकर नाभिके नीचे मूत्रेंद्रियतक एक कोखसे दूसरे कोखतक फैला लेना चाहिए और आध सेर मिट्टी गेंद-सी बनाकर लंगोटके सहारे गुदाद्वारपर बांध लेनी चाहिए। मिट्टी अपने स्थानपर आध घंटेतक लगी रहे। यह प्रयोग दिनमें दो बार किया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त समय सवेरे नाश्तेके डेढ़ घंटे पहले और शामको भोजनके दो घंटे पहले है। मिट्टीके हटानेके बाद यदि शक्ति हो तो दो-तीन मील टहलना लाभकर है।

अब आप सोचिए कि आतोंमे गंदगी रहने देकर बवासीरसे कमी छुट्टी पाई जा सकती है? जबतक कि आंतें बिल्कुल साफ न रहने लगें बवासीर जा सकता है?

तो बवासीरका पहला इलाज—याने बवासीरको जडसे दूर करनेकी तरफ पहला कदम उठाना—कब्ज न रहने देना है।

पर बवासीर जिसको हो उसके कब्जका इलाज साधारण कब्जके रोगीसे थोड़ा भिन्न होता है। कब्जके रोगीको चोकरसमेत आटेकी रोटी दीजिए, फल-तरकारियां थोड़ी अधिक खानेको दीजिए उसका कब्ज चला जायगा पर कई बार बवासीरके रोगीकी तकलीफ इन्हीं खाद्योंके प्रयोगसे बढ जाती है। कई रोगी तो कई खाद्योंके प्रति विशेष संवेदनशील हो जाते हैं। किसीका बवासीर भिंडीसे बढ़ता है तो किसीका आलूसे, तो किसीका करेलेसे। अमरूदसे तो प्राय सारे बवासीरके रोगी दूर भागते हैं। जहां इस प्रकारकी शिकायतोंमें थोड़ा सत्य है वहां अधिकतर भ्रांति होती है। यह सही है कि खूनी बवासीरके रोगीकी आतें बहुत कोमल हो जाती हैं और उनपर जरा भी खराश लगनेसे खून आने लगता है। अतः आरंभमे रोगीको भोजनके चुनावमे बहुत सजग रहना चाहिए और हमेशा ऐसा भोजन चुनना चाहिए जिसका मल मुलायम बने और जो कब्जकारक न हो। ऐसे खाद्योंमें गेहूंका दलिया, चोकरसमेत आटेकी रोटी, सभी हरी भाजियां—विशेषकर पालक और बथुआ, तरोई, परवल, पातगोभी, मूली, पपीता, पका केला, खरबूजा, सेब, नाशपाती, दूध श्रेष्ठ हैं। सभी दालें आंतोंकी गरमीको बढाती और वायुकारक होनेके कारण कब्ज करती हैं। सूखे मेवोंमे किशमिश, मुनक्का, अंजीर, नारियल अच्छे है। इनमेंसे रोगीको अपना भोजन चुनना चाहिए। उसका भोजन इस प्रकारका हो सकता है।

सवेरे—पपीता या खरबूजा या नाशपाती और दूध।

दोपहर—दलिया और कोई पत्तीदार भाजी।

शाम—(१) कोई तरकारी और किशमिश या (२) रोटी-तरकारी

और थोड़ा मुनक्का या अंजीर या (३) कोई फल और नारियल या (४) तरकारी और नारियल। (अंजीर, किशमिश, मुनक्का एक बारमें एकसे दो छटांकतक लिए जा सकते हैं। इन्हें उपयोगमें लानेके पहले अच्छी तरह धोकर इनके वजनके दूने पानीमें बारह घंटे पहले भिगोना चाहिए और पानीसमेत इसका इस्तेमाल करना चाहिए) नारियलकी गिरी हरी हो तो आध पावतक और सूखी हो तो एक बारमें एक छटांकतक ली जा सकती है।

केवल भोजनके इस परिवर्तनसे कितने ही ववासीरके रोगियोंका कब्ज जा सकता है और उन्हें अपने रोगमें बहुत राहत मिल सकती है। पर जिनका रोग पुराना हो गया है अथवा जिनका आंतोंकी गरमीके कारण मल सूख जाया करता है उन्हें आंतोंकी मददके लिए कुछ दिनोंतक ईसबगोलका प्रयोग करना पड सकता है। इसके लिए या तो प्रत्येक भोजनके साथ ईसबगोलकी भूसी चार आने भरकी मात्रामें उपयोग करना चाहिए या इतना ही ईसबगोल। (यदि ईसबगोलका इस्तेमाल करना हो तो ईसबगोलको बीस गुने वजनके पानीमें बारहसे चौबीस घंटे पहले भिगो देना चाहिए)। जब ठीक पेट साफ होने लगे, ईसबगोलकी मात्रा कम करते हुए इसका उपयोग बंद कर देना चाहिए।

ववासीरके रोगी पानी भी कम पीते हैं। उन्हें दिनभरमें डेढ़-दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए।

आंतोंमें बल लाने तथा मस्सोंको सुखाने तथा खूनको बंद करनेके लिए मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इसके लिए सेर-डेढ-सेर मिट्टी ठंडे पानीमें लपसी-सी सानकर नाभिके नीचे मूत्रेंद्रियतक एक कोखसे दूसरे कोखतक फैला लेना चाहिए और आध सेर मिट्टी गेंद-सी बनाकर लगोटके सहारे गुदाद्वारपर बांध लेनी चाहिए। मिट्टी अपने स्थान-पर आध घंटेतक लगी रहे। यह प्रयोग दिनमें दो बार किया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त समय सवेरे नाश्तेके डेढ़ घंटे पहले और शामको भोजनके दो घंटे पहले है। मिट्टीके हटानेके बाद यदि शक्ति हो तो दो-तीन मील टहलना लाभकर है।

बवासीरके अधिकांश रोगियोंका रोग केवल भोजन-सुधार, जलका यथोचित प्रयोग, मिट्टीके उपचार एवं टहलनेसे जा सकता है, पर कुछका रोग इतना बिगड़ा होता है कि उन्हें विशेष उपचारकी जरूरत हो सकती है। वह उपचार है आँतोंको कुछ दिनोंतक बिल्कुल साफ रखना। इसके लिए रोगीको तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना पड़ सकता है। तीन दिनका उपवास तो कोई भी कर सकता है, पर एक सप्ताहका उपवास दो-तीन दिनके उपवासके अनुभवके बाद ही करना चाहिए। एक बार तीन दिनका उपवास कर लेनेके बाद दूसरा उपवास महीनेभर बाद करना उचित होगा। उपवासमें सबेरे-शाम सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा जरूर लेना चाहिए। उपवासमें रोज दो-तीन सेर पानी पीते रहें। आराम करें। उपवास तोड़नेके लिए पहले दिन किसी नारंगीका या फलका रस दिनमें तीन बार पाव-पावभरकी मात्रामें लें, दूसरे दिन इसके बदले तीन बार कोई रसीला फल या तरकारी लें। तीसरे दिन दो बार फल और तीसरी बार थोड़ा दलिया और तरकारी लें। फिर धीरे-धीरे साधारण भोजनपर आ जाय।

बवासीरसे मुक्ति पानेका मतलब है, कब्ज हटाना, शरीरको सशक्त बनाना।

: ३ :

अग्निमंदता

क्या आप जानते हैं अग्निमंदता किसे कहते है? आगका मंद हो जाना। कौन-सी आगका? जो पेटमें गये हुए भोजनको पचाती-पकाती है। मंदसे मतलब है, उसमें भोजनको पचानेकी पूरी ताकत नही रह जाती। जिसका नतीजा यह होता है कि इस रोगके रोगीको बिना पचा ही भोजन मलके रूपमें निकलता है। पर यह बहुत बादमें होता है। शुरूमें तो यह रोग अपानवायु, अधोवायुके प्रकोपसे शुरू होता है। पेट भारी रहता है, समयपर भूख नहीं लगती। पर इस रोगके रोगियोंकी गलतीको क्या कहा जाय कि जो अपनी पाचन-शक्तिकी कमजोरीका खयाल किए बिना खाए ही जाते हैं। लालचमें पड़कर एक दिन, दो दिन नहीं, रोज उस घोड़ेसे, जो थककर गिरनेवाला ही है, बोझ ढुलवानेकी कोशिश करते रहते हैं। उनका घोड़ा बोझ ढोता है जरूर, पर जो मंजिल उसे छः घंटेमें तै करनी चाहिए थी उसे यह बारह क्या, अठारह घंटेमें भी मुश्किलसे तै कर पाता है। फिर अग्निमांद्यके रोगीको दोपहरका खाना खानेके बाद शामको भूख न लगे तो इसमें आश्चर्य क्या है?

आप घोड़ेसे ठीक काम लेना चाहते हैं तो उसे आराम दीजिए, उसका बोझ आधा या और भी कम कीजिए। आप एक-दो वक्तका उपवास कीजिए, अपना भोजन हल्का कीजिए, आपकी जठराग्नि प्रज्वलित होनेकी तैयारी करने लगेगी। आगके बारेमें आप जानते होंगे कि यदि आप बुझती आगपर घी डालें तो वह जलनेके बजाय बुझने लगेगी। अतः भोजन हल्का करनेके साथ-साथ उसमेंसे घी और सभी भारी चीजें निकाल दें। भोजनको स्वाभाविक कर दें। आपके भोजनमें रूखी रोटी, बिना मिर्च-मसालेकी तरकारियां, रसदार फल और मट्ठा रहना चाहिए। मिर्च-मसाले भोजनको

मानों तो नहीं बनाते पर उनसे मनमें मानते आए हमेशा जरूरतसे ज्यादा, भरती अग्निकी ताकतसे अधिक, गलेसे गलेतक ठूँसे और मसाले जलन भी पैदा करते हैं। भोजन सादा और स्वाभाविक करनेसे ही आपका काम नहीं चलेगा, यदि आप ज्यादा खाएंगे तो भी आपकी तकलीफ दूर न होगी। यदि अमृत भी, आवश्यकतासे अधिक, पाचन-शक्तिसे अधिक खाया जाय तो विषका ही काम करेगा। अतः आवश्यकता यह है कि आप खाना सादा खाएं और कम खाएं। कम यानी जितना पचा सकते हैं उससे कम। अन्न पचानेकी आपकी जितनी ताकत है उससे कम। यदि आपने यह गुरु मंत्र पकड़ लिया तो समझिए आपने इस रोगको परास्त करनेका आधा मैदान मार लिया।

जठराग्निको प्रज्वलित करनेको बाहरी मदद भी दी जानी चाहिए। यह मदद—आप पेटकी गरमीमें बाहरकी गरमी जोड़कर कर सकते हैं। रोज सुबह-शाम—दिनमें दो बार, जब पेट खाली हो, या खानेके दो-तीन घंटे बाद, पेटको गरम पानीसे भरी रबरकी थैलीसे या गरम पानीसे भिगोकर निचोड़े हुए तौलिएसे सेंकिए। यह क्रिया पंद्रह-बीस मिनट चलनी चाहिए। इस क्रियाको तीव्रतर करनेके लिए बीच-बीचमें तीन-चार मिनट-पर गरम पानीसे भीगे तौलिएको हटाकर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया एक मिनटके लिए रखते जाना चाहिए। ठंडकके बाद गरमीका असर जरा अच्छा महसूस होता है। यह गरम-ठंडेका फेर-बदल इसीलिए है।

यह तात्कालिक सहायता है, स्थायी लाभ पहुंचानेके लिए सारे बदन-की गरमी बढ़ानी चाहिए। इसका एक ही उपाय है व्यायाम। इसमें कोई संदेह नहीं है कि अग्निमंदताके रोगी कोई कसरत नहीं करते? करते तो यह मुमकिन नहीं था कि आप अग्निमांद्यके शिकार होते। अग्निमांद्य उन्हींको होता है जो आलसी है और साथ-साथ खानेके भी लालची। बेढब लालची। यों तो कोई योगी ही होगा कि जो भोजनाधिक्यके पापसे पूर्णतः मुक्त हो। पर यदि आप योगी नहीं बन सकते, आपमें उतना मान-सिक बल नहीं है, तो शरीरसे मिहनत लेना तो आपके हाथमें है। उसे जीतिए, डटकर कसरत कीजिए।

कसरत भी एक विज्ञान है। डंड-बैठक ही कसरत नही है। उनका भी अपना स्थान है। इन कठिन कसरतोंसे लाभ पानेके लिए कुछ पूर्जी होनी चाहिए—शक्तिकी। उससे आप वंचित हो गये हैं, तो कोई हल्की कसरत चुनिए। आपके लिए आरंभमें टहलना सबसे अच्छी कसरत होगी, फिर थोड़ा-थोडा दौड़ना। योगासन भी आपके लिए उपयुक्त हो सकते हैं, पर उन्हें इस छोटेसे लेखमें बताना या लिखकर सिखाना संभव नही है। उसके लिए आपको किसी गुरुकी तलाश करनी होगी। पर भूठे-सच्चे गुरुके खतरेमें न पड़ें तभी अच्छा है। आप टहलना शुरू करें। यदि आपके नजदीक कोई खुला मैदान है, हरी दूबकी कालीनवाला कोई स्थान है तो नगे पैर उसपर टहलें और पैरोंको कालीनका मजा लेने दें।

और क्या बतलाना बाकी रहा? गिनी-चुनी तो बातें हैं। और समझ लें। भोजनमें सवेरे मट्ठेका नाश्ता। दोपहर और शामको चोकर-समेत आटेकी रोटी और हरी तरकारियां। चावल खाना ही पड़े तो चावल और तरकारी ले। चावलका नाम मैं इसलिए नही ले रहा था कि चावलकी बात आते ही लोग दालकी मांग करने लगते हैं और दाल अग्निमंदताके रोगीको हजम नही होती। अतः आप चावल और तरकारी चला सकें तो चावल जरूर खायं और भूख लगे तो तीन बजेके लगभग कोई फल लें। दूसरी बात है पेटकी दो बार सेंक, जिसमें बहुत समझनेको है ही क्या। तीसरी बात है टहलना। सवेरे-शाम तेजीसे शक्तिके अनुसार टहलें। शक्ति बढ़नेपर, खाना पचने लगनेपर थोड़ा दौड़ना शुरू करें।

भोजन खूब चबा-चबाकर करें। इससे भोजनका स्वाद बढ़ेगा और कम भोजनमें तृप्ति होगी। पानी भी पीनेका खयाल रखें।

उदरवायु, ऊर्ध्ववायु, अधोवायु और सभी प्रकारके पाचनसबधी वायुविकारके लिए यह क्रम समान रूपसे उपयोगी है।

: ४ :

रक्ताल्पता (अनीमियां)

रक्ताल्पता जहां सौंदर्यका नाशक है वहां स्वास्थ्यविनाशक भी। और तमाशा यह है कि जब जवानीकी अवस्थामें मनुष्यको स्वास्थ्य और सौंदर्यकी प्रतिमूर्ति होना चाहिए उसी समय यह रोग अधिकतर होता है। अपनेपर अत्याचार भी तो युवक और युवतियां ही अधिक करते है! रातको सिनेमा-नाटकके पीछे देरतक जागना, बिना समझे-बूझे जो सामने आया, जहां आया खाना, श्रमसे किनाराकशी, शराब, चाय सिगरेटके, सहारे आनंदकी वृद्धिकी कोशिश; यह कर लूं, वह कर लू की हविससे विताड़ित एवं उत्तेजित मनोदशा, इन्हींकी होती है। बच्चे यह सब जानते नही, बूढ़ोंके पास वह शक्तिकी पूजी नही होती, जिसके बलपर यह सब किया जाता है। और पूजीका हाल आप जानते हैं। अकलमंदीसे उसका उपयोग करनेपर वह बढ़ती है, बेवकूफ घरकी पूजी भी गवा देते हैं। और ये नवयुवक एवं नवयुवतियां जिन्हे रक्ताल्पता हो जाती है किसी भी बेवकूफसे कम नही हैं। कहा भी तो है A sick man is a rascal, अर्थात् बीमारी बदमाशीका परिणाम है।

बेवकूफीके चिह्न इनमें प्रकट भी होने लगते हैं। रक्ताल्पता इनके मुखकी कांति एव सौंदर्यको हर लेती है और इनकी चपलता छीनकर भरपूर सुस्ती दे देती है। साथ-साथ बरातियोंकी तरह आते हैं मंदाग्नि, कब्ज नाडी-दौर्बल्य। हृदयकी धडकन भी इनकी कभी-कभी बढ़ जाती है, ऊर्ध्व वायुसे ये पीड़ित रहते हैं, खानेके बाद इनका गला जलने लगता है। इस रोगमे जहां पुरुषोंको स्वप्नदोष होने लगता है वहां स्त्रियोंका मासिक रुक जाता है अथवा स्राव बहुत न्यून एवं विवर्ण होने लगता है।

क्या आप अपने शरीरके रक्तके बारेमें जानना चाहते हैं? सुनिए।

रक्त देखनेको तरल है पर इसमें ठोस पदार्थ भी होते है जिनमे शर्करा, वसा, प्रोटीन एवं प्राकृतिक लवण शामिल हैं। हेमोग्लोबीन रक्तका विशेष अंग है, इसीपर रक्तकी लाली निर्भर करती है। वह भोजन-द्वारा रक्तमे आए लौहकी सहायतासे अपना कार्य संपादन करता है। लौह क्लोरोफिल (हरीतिमा) का साथी है और हरी पत्तियां लौहकी प्रधान निवास-स्थान है।

रक्तके इस गठनसे आप इतना तो समझ ही गए होंगे कि रक्तकी लाली बढ़ानेके लिए भोजनमें लौहकी विशेष आवश्यकता है और इसकी प्रधान खान है हरे शाक और हरी तरकारियां। इनके अलावा लोहा चोकर, किशमिश, गाजर, मुनक्का, नारंगी, खजूरमें भी यथेष्ठ मात्रामें मिलता है।

तो आप अपने भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी रखें, कुछ हरे शाक, तरकारियां, दूध और कुछ फल हों, बस, इतनेसे आप शरीरमे लौह पहुंचानेके कार्यक्रमपर लग जाते हैं।

पर शरीरमें गया हुआ भोजन पचे इसके लिए कुछ हल्की कसरतें भी करनी चाहिए। कुछ न हो तो टहलें ही। कोई भी श्रम करें, पर करें जरूर। पर इतना नहीं कि आप जोरसे थक जायं। श्रम एवं अपनी शक्तिपर हमेशा नजर रखें। शक्ति बढ़नेपर ही श्रम बढ़ावें।

कुछ देर धूपमें भी रहना चाहिए। प्रात.कालिक धूपमें जब वह प्राप्य हो, दस-पद्रह मिनट खुले बदन रहना काफी होगा।

मालिश ऐसे रोगीके लिए विशेष लाभकारी होती है। जाड़ा हो या गर्मी ठंडे पानीका एक घड़ा सिरपर डलवाएं और बदन पोंछकर मालिश लेना आरंभ कर दें। ठडकसे रक्तके लाल कणोंमें वृद्धि होगी और मालिश रक्तमें स्थायी तौरपर उनके बढ़ते रहनेमे सहायक सिद्ध होगी। यदि मालिश-की सुविधा प्राप्त न हो तो नहानेके बाद स्वयं अपने शरीरको हाथसे पांच-सात मिनटतक रगड़ना चाहिए।

खूब सोइए, जितनी नींद आवे उतना जरूर सोइए। मनको निश्चित

रखिए। बस, इतना-सा कार्यक्रम है जिसपर चलकर कोई भी अपने शरीरमें नूतन रक्तका निर्माण कर सकता है, त्वचाका पीलापन खो सकता है तथा कांति, ओज एवं स्फूर्तिका धनी बन सकता है।

जीर्ण मलेरिया, खूनी बवासीर, उपदंश, घावसे बहुत-सा खून बह जानेसे भी रक्ताल्पताकी दशा उत्पन्न हो जाती है। इस प्रकार पैदा हुई रक्ताल्पता इनसे संबंधित रोगोंके दूर होनेपर ही जाती है।

: ५ :

पीलिया

पांडु या पीलिया रोग मुख्यत. यकृतकी पित्त-नलिकामे रुकावट पैदा होनेके कारण उत्पन्न होता है। इस स्थितिमें पित्त पाचन-क्रियामें, विशेषकर चिकनाईके पाचनमें सहायता करनेके लिए पक्वाशयमें जानेके बजाय सीधे रक्त-प्रवाहमें पहुच जाता है। यह रुकावट प्रायः जुकामसे हुए शोथ या पथरी मौजूद रहनेके कारण पैदा होती है।

रोगके लक्षण

इस रोगमे यकृत-क्षेत्रमें कोमलता, वमन, मन्दज्वर, नाड़ीकी तीव्रता, मटमैला पाखाना, कब्ज, जीमपर मैलकी तह, चमड़े और आंखोंके श्वेत भागमें पीलापन, मूत्रका बदला हुआ रग आदि लक्षण देखे जाते हैं। रोगी बहुत कमजोर और विपन्न हो जाता है और उसका स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो जाता है जो यकृत-विकारकी खास पहचान है। रोगके आरंभके चौबीस घंटोंमें रोगी जो कुछ ग्रहण करता है, यहांतक कि फलका रस और पानी भी बाहर आता हुआ जान पड़ता है।

रोग आरंभ होनेके कुछ दिन पहले रोगीमें आम तौरसे चिड़चिड़ापन या स्वभावमें कुछ कड़वापन आ जाता है, वह अच्छी तरह सो नही पाता, भोजनसे अरुचि हो जाती है, पेटमे कुछ गड़बड़ी होने-जैसा मालूम होता है और कभी-कभी दाहिने कंधेके नीचेके भागमे कुछ दर्द भी होता है। रोगके आक्रमणके पहले रोगीको कुछ कपकंपी होती है और मिचली आती है।

ये लक्षण आश्चर्यजनक नही माने जा सकते; क्योंकि रोग प्रकट होनेके कुछ दिनोंतक लगभग सारी चिकनाई, जो रोगी ग्रहण करता है, पक्वाशयमे पित्तके न पहुंचनेसे ज्यों-की-त्यों अपक्वावस्थामें ही पड़ी रहती है। ५।३ु२..

साधारणतः एक ही बार जीवनमे होता है, पर अगर इसका मूल कारण दूर करनेका उचित प्रयत्न न किया जाय तो इसका आक्रमण कई बार और अधिक दिनोंतक टिकनेवाला भी हो सकता है।

अब रोगके वास्तविक रूप और कारणोंपर विचार कीजिए। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, रोगका स्थान यकृत ही जान पड़ता है। प्रश्न यह है कि एकाएक इसकी ऐसी स्थिति क्यो हो जाती है? कोई मशीन या उसका पुरजा (यहा सबसे जटिल और पूर्णतः संतुलित यंत्र मानव-शरीरका अंग) क्यो खराब हो जाता है? क्या समुचित रूपमे इसकी देखभाल न होना, अतिश्रम, और उपयुक्त ईंधनका अभाव इसके कारण नही हैं? अवश्य हैं; और साधारण व्यक्ति जिस रूपमें इसे अतिश्रमके लिए बाध्य करते हैं उसमे इसका जब-तब अव्यवस्थित हो जाना कोई आश्चर्यकी बात नही है।

यकृत चार प्रकारके काम करता है—(१) मलका निष्कासन, (२) पित्तका निर्माण, (३) शर्करा (ग्लाइकोजन) का भंडार प्रस्तुत करना और (४) विषाक्त पदार्थोंका शिथिलीकरण। इन कार्योंसे यह स्पष्ट है कि यकृत बहुत महत्त्वपूर्ण अंग है और अगर यह किसी कारणसे साधारण-रूपमे काम करना बंद कर दे तो शरीरपर इसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ेगा।

उदाहरणार्थ, अगर शरीरपर आजकल ग्रहण किये जानेवाले सत्त्वहीन खाद्य पदार्थों—पूरी कचौरी आदि मैदेकी चीजें, अचार-मुरब्बे, सफेद चीनी आदि—का बराबर मार पड़ता रहे तो सारा शरीर विकारसे भर जायगा और इसका परिणाम यह होगा कि कब्ज बराबर बना रहेगा और विषोंको नष्ट करनेके लिए यकृतको बराबर अतिश्रम करते रहनेके लिए बाध्य होना पड़ेगा। कब्जका रोगी प्रायः जुलाब लेकर अपनी स्थिति और खराब कर लिया करता है। कुछ अंग्रेजी जुलाबोंमे पारा भी होता है जो यकृतको बहुत उत्तेजित कर देता है जिससे शरीर सुस्त हो जाता है। ऐसी हालतमें यकृतका शिथिल पड़ जाना और पित्तनलिकाका जुकामसे रुंध जाना सर्वथा

संभव है। यह समझ रखिये कि अगर यकृत आपका साथ नही दे रहा है तो इसका कारण यही है कि आपने उसे उचित रूपमें काम करने योग्य अपनी स्थिति बनाये रखनेका अवसर नही दिया है।

उपवास—सर्वोत्तम उपाय

इस रोगके पुनरागमनका निवारण करनेके उपायपर विचार करनेके पहले हमें सक्षेपमें यह विचार कर लेना चाहिए कि जो तात्कालिक लक्षण प्रकट हुए हैं उन्हे कैसे दूर किया जाय। शरीरको रोगमुक्त करनेका सबसे सरल और निश्चयात्मक उपाय उपवास है; भुखमरी नही, इसका ध्यान रहे। दोनों अवस्थाओंमे आकाश-पातालका अतर है। बहुतसे पाठकोंने देखा होगा कि जानवर अस्वस्थ होनेपर खाना बिलकुल छोड़ देते हैं, यहा-तक कि प्राय पानी भी नही पीते। मनुष्योको भी यही करना चाहिए। अगर शरीर अस्वस्थ है तो यह इस बातका निश्चित प्रमाण है कि वह विकारके अत्यधिक भारसे ग्रस्त है, और इस विकारको निकालनेका सरल और प्राकृतिक उपाय यही है कि खानेसे परहेज किया जाय।

शरीरकी मुख्यतः दो क्रियाएं हैं—अभिशोषण और निष्कासन। अभिशोषणका कार्य पूर्णतः स्थगित कर देनेपर ही निष्कासनकी क्रिया प्रभावकर रूपमें हो सकती है, और उपवासका यही मुख्य प्रयोजन है।

अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक सच्ची भूख प्रकट होनेकी अवस्थाके द्योतक चिह्नोसे भलीभाति परिचित होता है और अच्छी तरह जानता है कि कब उपवास भंग करना चाहिए। इसलिए अगर दीर्घ उपवास आवश्यक हो तो किसी अनुभवी चिकित्सकके निरीक्षणमे ही करना चाहिए। उपवास करते समय केवल फलों या तरकारियोंका रस या केवल जल पीना और कुनकुने पानीका एनिमा लेते रहकर आतमें एकत्र होनेवाला मल बराबर साफ करते रहना चाहिए। उपवासमें आंतकी आकुचनद्वारा मल निकालनेकी क्रिया बंद हो जाती है इस कारण एनिमाका सहारा लेना आवश्यक हो जाता है। बुरे लक्षणोंके चले जाने और जीभके साफ हो जानेपर ताजा फलके थोड़ेसे रससे उपवास भंग किया जाय। रसकी मात्रा,

क्रमशः बढ़ाते जाकर दो-तीन दिन बाद भोजनके समय—तीन बार—केवल ताजा फल खाया जाय। इस समय सच्ची भूख लगने लगेगी। अगर इस रोगके भावी आक्रमणोंसे बचना अभिप्रेत है तो आहारकी उपयुक्ततापर इस समय विशेष रूपसे ध्यान दिया जाय। आहारमें मलका निष्कासन करनेवाले फलोंकी प्रधानता रहे और जहांतक संभव हो वे अपने प्राकृतिक रूपमें ही खाये जायं। दो-तीन हफ्ते चिकनाई, जबतक यकृत उसे ठीक तरह पचानेकी स्थितिमें न हो जाय, बहुत कम ली जाय। तली-भूनी और मैदेकी चीजों, मांस-मछली, मिर्च-मसालों आदिसे पूरा-पूरा परहेज किया जाय, और मुख्य भोजनमें केवल चोकरदार आटेकी रोटी, शहद, उबली हुई तरकारियां और कुछ सलाद रहे। सुबहमें नींबूका रस मिला हुआ कुनकुना पानी एक गिलास पी लिया जाय और जलपानमें भिगोया हुआ अंजीर या किशमिश या पके ताजा फल खाये जायं।

व्यायाम

स्वास्थ्यलाभमें गहरी सांसवाले व्यायाम, विशेषकर वे जिनमें अंगोंका अच्छा तनाव होता है, बड़े सहायक होते हैं। ऐसे व्यायामोंसे यकृतको प्राकृतिक उद्दीपन प्राप्त होता है और पित्तका स्राव बढ जाता है। पैरों और हाथोंके बल चलना यकृतके लिए सबसे अच्छा व्यायाम है और पाचन-संस्थानके लिए भी लाभदायक होता है।

अगर आप अपने यकृतका बराबर खयाल रखें और उसे अपना मित्र समझें तो वह कभी आपका साथ नहीं छोड़ेगा, पर अगर आप उसे अतिश्रमके लिए बाध्य करते रहें तो इसका अर्थ होगा संकटको निमंत्रण देना।

: ६ :

स्वप्नदोष

"युवकोंके रोगोंमें सिरताज कौन है?"

अधिक सोचनेकी जरूरत नहीं, अगर आप अभिभावक या अध्यापक हैं या किसी कारणसे युवकोंके संपर्कमें अधिक आते है और सहृदयतापूर्वक उनसे मिलते है तो आप तुरत कह उठेंगे—स्वप्नदोष।

आप पत्र-पत्रिकाओंको ही देखिए, जितने विज्ञापन आपको वीर्य-विकारके मिलेंगे अन्य किसी रोगके नहीं। और स्वप्नदोष भी वीर्य-विकार ही समझा जाता है।

स्वप्नदोषको दूर करनेका दावा करनेवाली दवाओंके विज्ञापनमें इतना पैसा और कागज खर्च करनेका कारण केवल यह है कि यह रोग बहुत फैला हुआ है।

मेरे पास भी अनेक युवकोंके बड़े करुण पत्र आते है। एक-दो नमूने लीजिए।

"मैं बचपनमें कुसगतिमें फँसकर हस्तमैथुन करने लगा और छोटी उम्र होनेके कारण उसकी बुराईकी ओर ध्यान नही गया। परंतु जब ज्ञान हुआ तब सोचा कि मैंने यह क्या किया? मैंने अपने हाथों अपने पैरोंपर कुल्हाड़ी मार ली। मेरा स्वास्थ्य उत्तरोत्तर गिरता ही गया तथा स्वप्नदोष होने लगा। मैंने चोरीसे कई दवाएं खरीदीं, अखबारोंमें विज्ञापित अनेक दवाएं मंगवाई और उनका इस्तेमाल किया परंतु कोई लाभ नही हुआ। हालत इतनी बिगड़ गई है कि लोगोंके सामने शर्मके मारे बैठ नही सकता हूं, अपनी दुर्दशाको सोचता हूं तो रोने लगता हू तथा आत्महत्या करनेकी इच्छा होती है।"

एक दूसरा पत्र

"जब मैं केवल आठ सालहीका था तो एक दिन क्या हुआ कि रातको बिस्तरपर लेटे-लेटे मैं उलटा हो गया, मेरी जननेंद्रिय बिस्तरके साथ छूने लगी इससे उसमे उत्तेजना हो आई और मुझे कुछ आनंदकी प्राप्ति होने लगी। आनद पानेके लिए अब मैं बहुधा इंद्रियको बिस्तरपर रगड़ने लगा। यह एक बुरी आदतकी बुनियाद थी। यह आदत मैं घरवालोंसे छिपाकर रातको बिस्तरपर करता था। चौदह सालकी अवस्थामें वीर्य निकलना आरंभ हो गया। इसी समय कुछ बदचलन दोस्तोंकी वजहसे मुझे हाथसे वीर्य गिरानेकी भी आदत पड़ गई। सत्रह सालकी अवस्थामें मुझे इस आदतके बुरे परिणामोंका पता चला और मैंने प्रण किया कि अब मैं ऐसा नही करूंगा।

"दुर्भाग्यसे कुछ समय बाद जब कि रातको मैं सोया हुआ था तो करवट बदलनेपर जब इंद्रिय बिस्तरपर लगी तो अर्धसुप्तावस्थामें वह आदत मुझपर सवार हो गई और वीर्यका नाश हो गया। सवेरे जब मेरी आंख खुली तो मुझे बहुत हैरानी हुई। दूसरे दिन मैंने एक रस्सी ली और अपनी दाई टांगको चारपाईके साथ बांधकर सोने लगा ताकि करवट ही न बदली जा सके कि इंद्रिय बिस्तरको छूए। परंतु कुछ दिनों बाद जब मुझे रस्सी खोलनेका काफी अभ्यास हो गया तो सोई हुई दशामें ही जब मुझे उत्तेजना बहुत आती तो सुप्तावस्थमे रस्सीको खोल लेता और वीर्यका नाश हो जाता।

"इसके बाद इस आदतको रोकनेके लिए मैंने बहुत कुछ किया, रस्सीकी *जगह सीकड़ लगाई और उसमे "रीडिंग लाक" लगाकर इस तरह सोता* कि जब उठना होता तब मुझे बत्ती जलाकर तालेके शब्दको ठीक करना पड़ता था तब कहीं ताला खुलता और मैं अपने आपको सीकड़से खोल सकता था; यह तरीका एक महीनेतक ठीक चलता रहा लेकिन एक दिन जब कि रातको मैं आदतको पूरा करनेके लिए करवट बदलनेकी व्यर्थ कोशिश कर रहा था तो और कोई चारा न बननेपर हाथ इंद्रियपर लगा और

वार्यका नाश हो गया। अब मेरे पास और कोई तरीका नही रहा कि मैं इस आदतको हटा सकू।

"मुझे महीनेमे दस-बारह बारतक स्वप्नदोष हो जाता है और हर वक्त थोड़ा-थोड़ा सरदर्द रहता है, जो पढ़नेसे ज्यादा हो जाता है। स्मरण-शक्ति बिल्कुल नष्ट हो गई है और जीवन भार-सा मालूम होता है।"

इन पत्रोमे स्वप्नदोषका कारण भी आ गया है और रोगसे छुटकारा पानेकी इच्छाकी तीव्रता भी इससे प्रकट होती है और सचमुच यदि इस तीव्रताका ठीक फायदा उठाया जाय तो यह रोग आनन-फाननमें जा सकता है। एक किस्सा सुनिए:

एक चिकित्सकके पास एक स्वप्नदोषका रोगी पहुंचा और कहने-लगा कि मेरी उम्र इक्कीस वर्षकी है। सोलह सालकी उम्रमे मैंने हस्त-मैथुनकी कुटेव पकड़ ली। उस समय मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा था और इस कुटेवके बावजूद भी मेरा स्वास्थ्य दो वर्षतक ठीक रहा। अब जब स्वास्थ्य बिल्कुल गिर गया मैंने यह आदत छोड़ी है। आदत छोड़ी और स्वप्नदोष होने लगा।

"कब छोड़ी?"

"एक वर्ष हुआ।"

"छोड़नेकी इच्छा कैसे हुई?"

"मैंने 'ब्रह्मचर्य ही जीवन है' नामक पुस्तक पढी। उससे मैंने जाना कि हस्तमैथुन बुरी चीज है। वीर्यनाश मृत्यु है।"

"क्या आप बता सकते हैं कि आपका स्वास्थ्य इस पुस्तकके पढ़नेसे पहले गिरना शुरू हुआ या बादमे।"

युवकने थोड़ा समय सोचनेके लिए लिया और फिर बोला संभवतः पुस्तक पढ़नेके बाद। पुस्तक पढ़ते ही मुझे लगा मैंने अपना रक्त अन-जानेमें बहा दिया है, मैं दरिद्र हो गया हूं। मैंने महापाप किया है। इस चिंताने मुझे अधमरा कर दिया और तबसे अबतक वास्तवमें मेरे प्राण

आधेसे अधिक निकल गए हैं। और दुःखकी बात यह है कि मैं जितना ही चाहता हूं कि स्वप्नदोष न हो उतना ही अधिक यह होता है।"

"तो कहिए कि वीर्यरक्षाके माहात्म्य ने—और वीर्यरक्षाकी चिंताने ही आपको अधिक हानि पहुंचाई है।"

"पर मैंने अपना बहुत अधिक नाश किया है।"

"पर उस नाशको पूरा करनेकी शक्ति भी तो आपमें है। आपके शरीरमें वीर्य हमेशा बनता रहता है।"

बात युवककी समझमें आ गई और देखते-देखते उसके चेहरेका रंग बदल गया, लगा कि पहाड़-सी चिंता जो वह ढोए फिरता था ढह गई है। काली निराशाकी जगह गुलाबी आशाने ले ली है। उसके माथेकी सिकुड़न मिट गई। उसके अंतरमें डरके उमड़ते मेघ शांत हो गए।

कहना न होगा कि इस नए दृष्टिकोणने युवकको फांसीके तख्तेपरसे उतार लिया और वह उत्साहपूर्वक स्वास्थ्य-निर्माणके एक कार्यक्रममें लग सका। उसने स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया है और स्वास्थ्य अधिक उन्नत करते रहना उसकी 'हाबी' हो गई है।

तो वीर्यक्षयमें अधिक मनुष्यको चिंता ही भस्म करती है।

बहुत-से युवक हमारे इसी युवककी तरह सोचते हैं। वे समझते हैं कि "अब पछताए होत का जब चिड़िया चुग गई खेत" पर शरीर तो खेत नहीं है। उसमें स्वयं बीज उपजानेकी शक्ति है। वह उपजा सकता है और आपका शरीर लहलहा उठ सकता है। आप केवल सहयोग दीजिए। आपका शरीर उन ब्रह्मचारियोंसे अधिक सुडौल, सुपुष्ट और सुंदर हो सकता है जो स्वास्थ्यकी ओरसे लापरवाह हैं। जो जानते नहीं खोना क्या है। आप गौरवान्वित होंगे कि आपने खोकर पाया है।

मनसे संबंध

स्वप्नदोष रोकना अधिकतर मनकी बात है। मनका सहयोग प्राप्त कीजिए आपका स्वप्नदोष चला जायगा। मन बालकसे भी अधिक कोमल है। इसे प्यारसे समझाइए। बच्चेको डाटने-डपटनेसे वह बिछावनमें पेशाब करना छोड़ सकता है? मां जब बच्चेको सुंदर सुकोमल बिछावनपर

सुनाती है, उसे भी जरूर प्यार करती है और कहती है आज मेरा पुत्र बिछावन गन्दा नहीं करेगा, वह पेशाब करनेके लिए जरूर उठेगा. नन्हे बच्चेका मन और उसके द्वारा उसका अंतर्मन यह ग्रहण करता है कि बिछावन पेशाब करनेकी जगह नहीं है। फलतः उसका अंतर्मन उसे जगा देता है और [illegible] सहायता प्रदान करता है। इसी प्रकार आप अपने मनको समझाइए, प्यारसे बतलाइए कि "स्वप्नदोष स्वाभाविक नहीं है, वीर्य स्खलनसे नाश होनेकी चीज नहीं है, उसका काम है शरीरको ओज और शक्ति प्रदान करना। अब नहीं मेरे शरीरसे होगा, मैं शीघ्र शक्तिशाली और वीर्यवान बनूंगा।"

आप जितनी ही पूर्णतासे यह कर सकेंगे, उतने ही अधिक आप सफल होंगे। पर आरंभमें आप घबराइए नहीं। बिगड़ैल घोड़ा कितना भी अच्छा सवार क्यों न हो एक दिनमें वशमें नहीं आता, कभी-कभी तो वह लम्बी दौड़ लगाता है। अच्छा सवार उसे दौड़ने देता है, न कभी चाबुकका इस्तेमाल करता है न एड़ ही लगाता है और अंतमें ऐसे ही बुद्धिमान् सवारके वशमें घोड़ा आता है।

एक भ्रम

स्वप्नदोषके रोगी समझते हैं कि उनका वीर्य नाश हो रहा है अतः वे रबड़ी-मलाई, हलवा-पूरी खाकर ही इस कमीको पूरी कर सकते हैं। यह भारी भ्रम है। चिंता और घबराहटके कारण उन्होंने अपना पाचन बिगाड़ लिया है और पाचन भी न बिगाड़ा हो तो ये गरिष्ठ चीजें किसीका भी पाचन बिगाड़नेमें समर्थ हैं। उनके लिए होना चाहिए अनुत्तेजक, हल्का सुपाच्य और कब्जनिवारक भोजन। यह भोजन भी बार-बार नहीं लेना चाहिए। सवेरे फल-दूध, दोपहर और शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी और यथेष्ट मात्रामें हरी तरकारियां, जिनमें मसालेके नामपर नमक, धनियां, हल्दी, जीरेसे अधिकका प्रयोग न किया जाय। भोजन सोनेसे तीन घंटे पहले ही समाप्त कर लेना चाहिए और जल भी यथेष्ट पीना चाहिए। जल पीनेका बढ़िया वक्त है सवेरे उठते ही, सोते समय और भोजनके एक घंटा पहले और दो घंटे बाद।

मनबहलाव

स्वप्नदोषसे पीडित रोगी एकांतसेवी हो जाता है, वह लोगोंसे मिलना-जुलना कम पसंद करता है। उसे यह आदत छोड़नी चाहिए। लोगोंसे मिलना चाहिए पर बातोंका विषय सिनेमा, सेक्स नहीं, राजनीति, दर्शन और साहित्य होना चाहिए। यदि इसकी सुविधा न हो तो रोज एक-दो घंटे रामचरितमानस (रामायण) सरीखे मनको ऊंचा उठानेवाले ग्रंथका पाठ करना चाहिए।

ऐसे युवकके लिए सवेरे-शाम टहलना भी जरूरी है। टहलनेमें आदमी अपनेको अंदरसे बाहर कर पाता है। चिंता-चिताकी आगसे निकलकर प्रकृतिके साथ मिल सकता है। इसके लिए टहलनेके लिए नित्य नए रास्ते पकड़ने चाहिए और अपनी बात छोडकर दिखाई देनेवाली प्रकृति एवं दूसरे विषयोंपर विचार करना चाहिए।

नाड़ी-दौर्बल्य

चिंता करते-करते इस रोगके कई रोगियोंकी नाड़िया दुर्बल हो जाती हैं। उन्हें घबराहट, चिंता, अपौरुष, अकर्मण्यता घेर लेती है। इनसे मुक्ति दिलानेके लिए सूर्य-स्नान और ठंडे जलका स्नान बहुत काम करता है। सवेरे टहलकर दस-पंद्रह मिनट नंगे बदन धूपमें रहें और फिर ठंडे पानीसे मल-मलकर नहायें। सवेरे टहलने जानेके पहले दस-पंद्रह मिनटका मेहन-स्नान भी लिया जा सके तो ठीक रहे। नाड़ी-मंडलकी दुर्बलता दूर करनेके लिए जल-चिकित्साके स्नानोंमें वह बेजोड है।

कब्ज हो तो पेडूपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए सेर-डेढ़ सेर साफ मिट्टी ठंडे पानीसे आटेकी तरह गूंधकर पेडूपर—नाभिसे लेकर मूत्रेंद्रियतक और दाईं कोखसे बाईं कोखतकके स्थानपर—रखनी चाहिए। सोते समय ऐसा करना बहुत अच्छा है। यदि जागते रहें तो मिट्टीकी पट्टी आध घंटे बाद हटा दें। नींद आ जाय तो जब नींद खुले तब हटावें।

स्वप्नदोषसे मुक्ति पानेका कार्यक्रम सवेरे पांच बजे उठनेपर:

शौच आदिसे निवृत्त होकर दुबले हों तो दस मिनटका, दोहरा बदन हो तो पंद्रह मिनटका मेहन-स्नान, फिर इसके बाद घंटे-सवा-घंटे तेजीसे बीच-बीचमें गहरे सांस लेते हुए टहलना।

सात बजे—दस मिनटतक धूपमें रहकर स्नान।

साढ़े सात बजे—नाश्ता—कोई मौसमी फल और साथमें पाव-डेढ़-पाव गायका कच्चा या एक उफानतकका गरम किया दूध।

साढ़े बारह बजे—चोकरसमेत आटेकी रोटी और पाव-डेढ़-पाव हरी तरकारी, जिसके बनानेमें उसे केवल उबल जाने दिया जाय और मसालेमें नमक, धनिया, हल्दी, जीरेके सिवा किसी अन्य मसालेका उपयोग न किया जाय। मिल सके तो साथमें थोड़ा कचुंवर (कच्ची तरकारियां) भी लें।

पांच बजे शाम—टहलना।

छः बजे शाम—स्नानके बाद दोपहरवाला भोजन।

नौ बजे रात—पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखकर सोना जिसे नींद खुलनेपर हटा दें।

आशान्वित रहें, मनका सुसंस्कार करते रहें। स्वप्नदोषसे शीघ्र मुक्ति पावेंगे।

यह कार्यक्रम केवल स्वप्नदोषसे मुक्ति दिलानेमें ही समर्थ नहीं है। इसपर चलकर कोई भी हस्त-मैथुन, तद्जन्य कमजोरियों, खराबियों, अंडकोष वृद्धि, इंद्रियकी विकृति, शीघ्रपतन, साइटिकासे भी छुटकारा पा सकता है।

स्त्रियोंकी मासिककी अनियमितता, मासिकके समय किसी प्रकारके कष्ट, कामेच्छाका अभाव, हिस्टीरिया (मूर्छा), गर्भाशयका स्थानच्युत हो जाना आदिके लिए भी यह कार्यक्रम समान रूपसे उपयोगी है।

: ७ :

मधुमेह

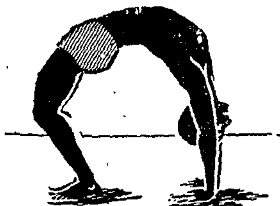
कोई दो वर्ष हुए मेरे पुत्र श्रीकृष्णमुरारी मोदीके साथ जब वह एम० बी० बी० एस० में अध्ययन कर रहा था, उसके चार साथी आरोग्य-मंदिर देखने आए। आरोग्य-मंदिर उन्होंने देखा, रोगियोंसे बातचीत की और फिर आकर मुझसे प्रश्न पूछा कि मैं मधुमेहकी क्या चिकित्सा करता हूं? उनके दिमागमें था कि चाहे हर रोगकी चिकित्सा बिना दवाके हो जाए, पर मधुमेहकी चिकित्सा तो बिना दवाके हो ही नहीं सकती। उनका कुछ बहसमें भी जानेका इरादा था। मैंने कहा—मैं आप लोगोंको मधुमेहकी चिकित्सा बताऊंगा और ऐसी चिकित्सा बताऊंगा, जिसके आधारपर आप लोग हर मधुमेहके रोगीको अच्छा कर सकेंगे और चाहें तो आप सभी केवल मधुमेह-चिकित्सालय स्थापित करें और हजारोंकी तादादमें प्रतिमाह मधुमेहके रोगियोंको अच्छा करें, क्योंकि मधुमेहके रोगी हिंदुस्तानमें बहुत अधिक हैं और उनकी सख्या प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसके पहले कि मैं आप लोगोंको इस रोगकी चिकित्सा बताऊं, आप सभी मुझे लिखकर दें कि संतुलित भोजन क्या है? कौन-से खाद्यान्न मनुष्यके भोजनमें नित्य होने ही चाहिए, साथ ही उत्तरपत्रमें वह भी लिखें कि मनुष्यको नित्य छह सिगरेट पीनी ही चाहिए अन्यथा उसको यह नुकसान होगा तथा चार प्याले चाय और दो प्याले काफी भी जरूर पीनी चाहिए अन्यथा उसका स्वास्थ्य यों बिगड़ जाएगा।"

दो सवाल मैंने उनके प्रश्नपत्रपर और भी लिखे—

(१) भोजन स्वादके लिए किया जाना चाहिए या स्वास्थ्यके लिए?

(२) भोजन और स्वादका क्या संबंध है?

एक घंटेमें सबके उत्तर मेरे पास आ गए। सबका उत्तर संतोषजनक था। किसीने सिगरेट, चाय और काफीकी सिफारिश नहीं की थी। अंतिम दो प्रश्नोंके उत्तर भी ठीक थे :



चक्रासन

(१) भोजन स्वास्थ्यके लिए किया जाना चाहिए।

(२) एक ही खाद्यान्न दुनियाभरमें अलग-अलग तरीकेसे पकाया जाता है। उसमें इतनी विभिन्नता होती है कि एक देशका खाद्य दूसरे देशका व्यक्ति रुचिपूर्वक नहीं खाता।

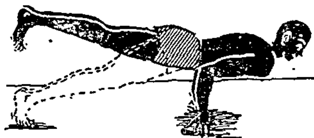


पश्चिमोत्तानासन

उत्तर पढ़कर मैं जब मुसकराया, तब एक लड़केने कहा—हमारे उत्तरसे आप खुश लगते हैं, अब आप हमें मधुमेह रोगके निवारणकी विधि बताइए।

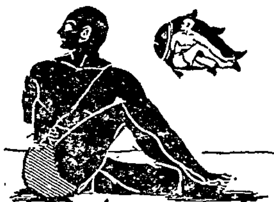
"रोगके लक्षण भी बताऊं या केवल नुस्खा ?"

"मधुमेह रोगके लक्षण तो हम जानते हैं। विशेष बातें रोगीके मूत्र और रक्तकी परीक्षासे जानी जा सकती है, आप हमें रोग-निवारणका नुस्खा भर बता दीजिए।"



मयूरासन

मैंने उन्हें बताया कि मधुमेहके रोगीको रोज सेरभर गायके दूधका दही खिलाएं, परवल, तोरी, टिण्डा, लौकी, करेला आदि बिना नमककी हरी सब्जी दें। जो सब्जी जितनी हरी होगी,वह उतनी ही फायदेमंद होगी।



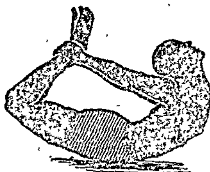
मत्स्येंद्रासन

आलू, घुइयां, कुम्हड़ा, गोभी आदिकी गिनती हरी सब्जियोंमें नहीं है। कुछ खट्टे फल भी दें, जैसे—टमाटर, संतरा, मौसंबी, अनानास, मकोय जामुन आदि। साथ ही एक-दो छटांक चोकरसहित आटेकी रोटी भी दें। रोगीके लिए छः मील नित्य टहलना आवश्यक है। इस उपचारसे रोगी अच्छा हो जाएगा।



मत्स्यासन

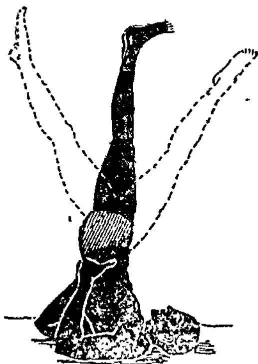
लड़कोंने बड़ी बहस की। खास मुद्दा यह था कि रोगी सिर्फ उबली सब्जी खाएगा कैसे? मैंने उनसे कहा—"मैं आप सबको आशीर्वाद देता हूं कि आप सभी बड़े डाक्टर बनें और अधिक ज्ञान-प्राप्तिके लिए विदेशकी यात्रा करें।" इसपर सभी हँस पड़े और उनकी समझमें आ गया कि यदि वे विदेश गए तो उबली ही सब्जियां वहां खानेको मिलेंगी?



धनुरासन

मुख्य बात यह है कि मधुमेहकी चिकित्सा बड़ी आसान है और यह रोग पाचनके रोगके अलावा कुछ नहीं है। जब भोजन ठीक तरह नहीं

पचता, तब हल्का भोजन करना ही चाहिए और भोजनको पचानेके लिए श्रम करना अत्यंत आवश्यक है। मधुमेह तो उन्हीको होता है, जो श्रम नहीं करते और भारी भोजन करते हैं।



सर्वांगासन

असलमें कुदरत हमें जो चीज जिस रूपमें देती है, उसी रूपमें हमें उसे ग्रहण करना चाहिए। जो आगके संपर्कमें लाए बिना न पचनेवाली हों, उन्हें उतनी ही देर आगके संपर्कमें लाना चाहिए जिससे कि वे पचने लायक हो जाए।

और जब पेशाबमें चीनी आ रही है, खूनमें चीनी बढ़ गई है, तब इसका

मतलब है कि चीनी जिन खाद्योंमेसे वनती है अर्थात् गेहूँ, चावल, दालें, चीनी कुछ दिनके लिए न ली जाए।

पूरी पाचन-प्रणालीके आरामका अर्थ ही उपवास है। क्यों न एक-दो दिनके उपवासके वाद भोजनमे परिवर्तन करें? मधुमेहके रोगीको चाहिए कि चिकित्सारंभमें एक-दो दिनका उपवास करें और फिर एक सप्ताह केवल खट्टे फलो और हरी तरकारीपर रहे। सुवह पाव-डेढ़-पाव टमाटर या संतरा या जामुन खाना ठीक रहेगा। दोपहर-शामको वे हरी उबली तरकारिया आध सेर या डेढ़ पावकी मात्रामे लें और फिर तीनों समय एक-एक पाव गायके दूधका दही लें। दूध एक उफानसे अधिक गरम न किया जाए। जो दहीका इतजाम न कर सकें वे तीनों वार एक-एक छटांक अंकुरित चना, मूग या मोंठ लें; दो सप्ताह ऐसे भोजनपर रहनेके बाद दोपहरको एक छटांक चोकर समेत आटेकी रोटी भी ली जा सकती है। आशा है इतने ही से यदि पेशावमें तीन-चार प्रतिशत भी चीनी आती होगी तो भी पेशाब स्वाभाविक हो जाएगा।

उपवास—फलाहारके समय आमतौरपर लोगोको शौच नही होता। ऐसे समय नित्य सेर-सवा-सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर आंतोंको साफ करते रहें।

स्वास्थ्यके-सुधार और पाचन-प्रणालीको स्वस्थ बनानेके लिए नित्य व्यायाम करना आवश्यक है। व्यायामसे रक्तकी चीनी भी उपयोगमें आती अर्थात् जलती है। अतः मधुमेहके रोगीको अग-प्रत्यगका व्यायाम करना चाहिए। खूब व्यायाम करना लाभप्रद है। और कुछ न वने तो नित्य सुबह शाम डेढ-डेढ घंटे टहलना चाहिए। शुरूमे इतना न टहल सकें तो टहलनेका समय धीरे-धीरे बढ़ाएं। यदि तेज न टहल सकें, तो शुरूमें धीरे-धीरे ही टहलें, पर टहलें अवश्य।

मधुमेह रोगके निवारणमें पाचन प्रणालीको स्वस्थ वनाना आवश्यक है और इस कार्यमें लुई कूनेका बताया कटिस्नान बड़ा सहायक होता है। वह पाचनको सुधारता ही है मलनिष्कासनको भी ठीक करता है। जिन्हें

कब्ज रहता हो, उनके लिए तो यह स्नान अत्यंत आवश्यक है। सुबह-शाम टहलने जानेके पहले यह स्नान गर्मी-सर्दी देखकर दस-पंद्रह मिनटके लिए लेना चाहिए।

कई मधुमेहके रोगियोंकी त्वचा खुरदरी हो जाती है, पसीना आवश्यक रूपसे नही निकलता, जो शरीरमें विकारकी वृद्धिका कारण होता है। त्वचाको स्वस्थ बनानेके लिए घर्षण स्नान अमोघ है। इसके लिए नित्य स्नानके पहले शरीरको पन्द्रह मिनटतक खुरदरे तौलिएसे रगड़ना या रगड़वाना चाहिए। इसके बाद ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए।

कुछ हठी रोगोंमें भोजनके क्रमको डेढ़-दो महीने पश्चात् फिर दुहरानेकी जरूरत हो सकती है।

एलोपेथीकी भूल

डाक्टर हर मधुमेहके रोगीको उसके पास पहुंचते ही दवा देना शुरू कर देते हैं। वे दवाद्वारा पाचनके उस रसकी पूर्ति करते हैं, जो पाचन-प्रणाली कम या नही निकाल पा रही है जिसके कारण पेशाबमें चीनी आती है। फल यह होता है कि उक्त रसको स्रवित करनेवाली ग्रंथि और शिथिल हो जाती है, वह कभी स्वस्थ नहीं हो पाती और रोगीके ललाटपर जीवनभर दवा लेना लिख जाता है।

बात इतनी ही नही है, डाक्टर यह सोचकर कि श्वेतसारीय खाद्योंसे चीनी बनती है, वह रोगीके भोजनसे चावल, आलू और आटा निकाल देता है और यह सोचकर कि फल भी मीठे होते हैं सभी फलोंकी मनाही कर देता है और भोजनकी पूर्तिके लिए प्रोटीनवाले खाद्य, मांस, अंडे तथा दालें लेनेको रोगीको प्रोत्साहित करता है। वह सोचता है कि प्रोटीनवाले खाद्योंसे रोगीको चीनी नही मिलेगी। और उसका भोजन असंतुलित हो जाता है। फलोंके अभाव और प्रोटीनयुक्त खाद्योंकी अधिकतासे रक्तमें अम्लता बढ़ जाती है, जो अधिकाधिक रोगोंको जन्म देती है। डाक्टरके लिए हर रोग नया है और न उसने यह सीखा है कि रोगकी नही, शरीरकी चिकित्सा करनी चाहिए। वह हर रोगके लिए नई दवा देता है। फलतः

मधुमेहका रोगी जीवनभर मधुमेहका रोगी तो रहता ही है, उसे अन्य रोग भी हो जाते हैं और डाक्टरकी ईमानदारीसे की गई हजार कोशिशके बावजूद कीमती दवाएं लेनेपर भी रोगी जीवनका रस खोता है और शीघ्र ही कालकवलित हो जाता है।

यह जानते हुए भी कि किसीके लिए भी चाय, काफी और सिगरेट आवश्यक नहीं है, डाक्टर इन चीजोंके लिए मना नहीं कर पाता। हां, रोगी चीनी न खाए इसके लिए वह चाय-काफीमें रोगीको चीनीके बदले सेकरिन डालना सिखा देता है। सेकरिन कोलतारसे बनाया गया स्वयंमें एक विष है, जिसका प्रयोग किसीको भी रोगी बना सकता है। कई दूसरे रोग रोगीको हो जाते हैं, पर डाक्टर संतोष करता है कि रोगीके मूत्रसे (सेकरिन लेनेकी वजहसे) चीनी कम या नहीं आ रही है।

यहां मेरा एलोपैथीकी आलोचना करना लक्ष्य नहीं है न उसकी कमियां बताना या सीमा बताना। दुःख तो उन मधुमेहके रोगियोंकी बुद्धि-पर होता है, जो एलोपैथीके चिल्ला-चिल्लाकर कहनेके बावजूद कि एलोपैथीमें मधुमेहकी चिकित्सा नहीं है, अपनी चिकित्सा डाक्टरोंसे कराने जाते हैं।

मनोवेग

मधुमेह रहन-सहनकी गलतीसे तो होता ही है, पर इसका कारण कई बार मानसिक भी होता है। मानसिक आघात भी पाचन-प्रणालीकी क्रिया-को अव्यवस्थित करनेमें समर्थ हैं और मधुमेह पैदा कर सकता है। मानसिक असंतुलन मधुमेहके रोगीके स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें बाधक होता है, अतः मनको निश्चिन्त बनाएं और खुश रहें।

मधुमेह निवारक यौगिक क्रियाएं

मधुमेह-निवारणके लिए चक्रासन पश्चिमतानासन, सर्वांगासन, मयूरा-सन, मत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन तथा धनुरासन, कपालभाती, उड्डियान, नौली और उज्जायी प्राणायाम बड़े ही हितकर सिद्ध हुए हैं।

: ८ :

अम्लपित्त—कारण और चिकित्सा

कभी-अम्लपित्त (गैस्ट्राइटिस, गैस्ट्रिक अल्सर पेप्टिक अल्सर ड्यूडनल अल्सर) उद्योगपतियों, राजनीतिज्ञों, कार्यभारसे दबे व्यक्तियोंका रोग माना जाता था; पर आज तो यह रोग नाई-धोबी, किरानी-बाबू, साधारण स्कूलके अध्यापक यहातक कि किसानको भी यह सताते देखा जाता है। बात यह है कि, खान-पानकी गलती सर्वव्यापी होती जा रही है और परिस्थितियां सब जगह आदमीको दबा रही हैं जो देशके बढ़ते उद्योगीकरणका स्वाभाविक परिणाम है।

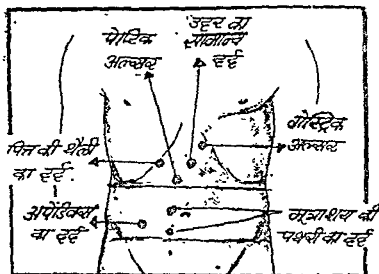
गलत रहन-सहन और मानसिक दबावके कारण पित्त बिगड जाता है। वह अधिक पैदा होने लगता है और उसकी वजहसे धीरे-धीरे आमाशयमे व्रण–घाव बन जाते हैं। घाव बननेतककी दशातक पहुचनेतक अनेक स्थितियां पैदा होती हैं।

(१) कभी-कभी महीने बीस दिन बाद या दो महीनेपर सिर चकराने लगता है, मितली आने लगती है, खट्टी-खट्टी कै होती है और भोजनसे अरुचि हो जाती है।

(२) पित्तकी वृद्धि जल्दी-जल्दी होने लगती है। पेटमें जलन रहने लगती है जो भोजन करने या कुछ खानेके बाद दो-तीन घंटेके लिए दूर हो जाती है।

(३) जलन भोजन करनेसे भी दूर नहीं होती—वह छाती और पेटमें फैल जाती है। पेट खाली होनेपर वायु भरनेसे पेट तनने लगता है और मानसिक तनाव, उलझन, विरक्ति, अनिद्रा, चिडचिड़ापन, मानसिक और शारीरिक दुर्बलता पैदा हो जाती है। कब्ज रहने लगता है। शौच

कडा और सूखा आने लगता है। किसी-किसीको कभी कैके साथ खून भी आ जाता है और किसी-किसीको शौचके साथ रक्त जाया करता है।



इस रोगका मुख्य कारण है—चाय, काफी, सिगरेट और शराबका उपयोग तथा भोजनका कटु, अम्ल, उष्ण, तीता, रूखा और जलन पैदा करनेवाला होना तथा ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, भय आदि तीव्र मनोवेगोंसे आक्रांत रहना।

पर, आजका डाक्टर इन सच्चे कारणोंपर कोई ध्यान नहीं देता। वह कभी-कभी भोजनको सादा बनानेकी राय तो दे देता है; पर मनको शांत करनेकी बात कभी नहीं करता। असलमें अम्लपित्तकी चिकित्सा चिकित्सकके साथ-साथ जो धर्मगुरु हो, वही कर सकता है; क्योंकि इस रोगको दूर करनेके लिए रहन-सहनको सात्त्विक बनाना जितना आवश्यक है उतना ही आवश्यक मनको शांत और पवित्र बनाना है।

डाक्टर तो कारणपर विचार किये बगैर केवल परिणामसे बचनेका उपाय रोगीको बताते हैं। वे केवल ऐसी दवा देते हैं कि पेटमें भोजनको

पचाने आया तेज तेजाब या पाचक रसकी तेजी कम हो जायें। इसके लिए सोडा-बाई-कार्ब या ऐसी ही कोई दवा दी जाती है कि पाचक रसके तेजाबीपनकी प्रतीति आमाशयको न हो। रोग बढ़ जानेपर ऐसी भी दवा दी जाती है कि, पाचक रस, स्रावक ग्रंथियां कम रस स्रावित करें। इसके लिए 'बेलाडोना' या ऐसी ही कोई चीज देते हैं; पर दवाका प्रभाव कबतक बनाये रखा जा सकता है। सतत प्रयोगसे दवा भी निष्प्रभाव हो जाती है।

दवासे रोगीका तन मन नहीं बदलता; उसे धोखा देनेकी विधि चलती रहती है। अतः एक बार अम्लपित्तके रोगोंमें फँसा व्यक्ति जीवन-भरके लिए इस रोगका रोगी बन जाता है। कभी-कभी आमाशयके घावको दूर करनेके लिए आमाशयके कुछ हिस्सेको काट दिया जाता है; पर आमाशयको काटना रोगके कारणको दूर करना नहीं है। कुछ दिनों बाद आमाशयको फिर कटानेकी आवश्यकता उपस्थित हो जाती है।

असलमें अम्लपित्त या अल्सरकी चिकित्सा सात्त्विक भोजनसे आरंभ होनी चाहिए तथा राजसी और तामसी भोजनका सर्वथा त्याग होना चाहिए। राजसी, तामसी और सात्त्विक भोजनकी व्याख्या गीतामें इस प्रकार की गयी है:

आयुःसत्त्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्या स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहाराः
सात्त्विक प्रियाः
कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्ण रूक्ष विदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥
यातयामं गतरसंपूति पर्युषितंच यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।
गीता, १७।८, ९, १०

अर्थात् आयुष्य, सात्त्विकता, बल, सुख और रुचि बढ़ानेवाला, रसदार चिकना, पौष्टिक और मनको रुचिकर आहार सात्त्विक लोगोंको प्रिय होता है।

तीखे, खट्टे, नमकीन, बहुत गरम, चरपरे, रूखे, दाहकारक आहार राजस लोगोंको प्रिय होते हैं और वे दु.ख शोक तथा रोग उत्पन्न करनेवाले होते हैं।

दिनोंका पड़ा हुआ, नीरस, दुर्गंधित, बासी, जूठा अपवित्र, भोजन तामस लोगोंको प्रिय होता है।

अम्लपित्तके रोगीको तन-शोधनके साथ-साथ मनको भी सात्त्विक बनाना है। अतः उसे सात्त्विक भोजन ही करना चाहिए। भोजनका मन-पर प्रभाव पड़ता ही है। उसे तीखे खट्टे, बहुत चरपरे, रूखे, दाहकारक आहारको त्यागकर केवल रसदार चिकने पौष्टिक आहारको ही ग्रहण करना चाहिए। अर्थात् उसे तली-भूनी चीजें, मिर्च-मसालों तथा मादक द्रव्योंका सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। उसे केवल फल-तरकारी, दूध, घी, मक्खनका उपयोग करना चाहिए। फलोंमें खट्टे फलोंका उपयोग उसे आरंभमें नहीं करना चाहिए।

इस हिसाबसे यदि अम्लपित्तका रोगी दिनमें तीन बार भोजन करे, तो प्रातः दूध और मीठे फल जैसे केला, आम, खरबूजा, खजूर लेना चाहिए दोपहर और शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और घी या मक्खन लेना चाहिए।

इतने परिवर्तनसे ही अम्लपित्तके रोगियोंको बड़ी शीघ्रतासे लाभ होते देखा जाता है। कई रोगियोंको दोपहर और शामके भोजनके अंतमें भी दूध लेनेकी जरूरत होती है। जिनका रोग बहुत बढ़ गया होता है, उन्हें फल-दूध या केवल दूध लेना चाहिए। दूध सुबह सात बजे से शामके सात बजेतक हर घंटेपर पाव-सवा-पावकी मात्रामें लेना चाहिए। महीने-डेढ़-महीनेमें पित्त शांत और सम हो जायेगा, पेटके छाले (घाव अल्सर) समाप्त हो जायेंगे और फिर रोगी सात्त्विक भोजन ग्रहणकर आसानीसे स्वस्थ हो और रह सकेगा।

आरंभमें पत्तीदार भाजियां न ली जायं। लौकी, तोरी, टिंडा, परवल-सी तरकारियां ली जायें और इनके भी ऊपरका छिलका पकानेके पहले

उतार लिया जाये कि, कड़ा छिलका पेटके घावमें रगड़ पैदा न करे। कई रोगियोंको मुलायम-से-मुलायम भोजन भी आमाशयके घावमें रगड़ पैदा करता प्रतीत होता है। उन्हें हर भोजनके अंतमें आठ-आठ आनेभर इसबगोलकी भूसीका दूध या जलके साथ प्रयोग करना चाहिए।

बढ़े पित्तको शांत करनेके लिए रोगीको नित्य थोड़ा-थोड़ा करके दिनभरमें डेढ़-दो-सेर पानी पीना ही चाहिए। नित्य दो बार ठंडे पानी-से स्नान करना चाहिए। पित्तको शात करने और घावोंको भरनेके लिए सुबह शाम दस-दस मिनटका कटि-स्नान या आध घंटेके लिए पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखना भी बहुत उपयोगी साबित हुआ है। इसे सुबह ही खाली पेट लेकर टहलने जाना चाहिए और शामको भी पांच-साढ़े-पांच बजे यह प्रयोगकर थोड़ा टहलना चाहिए। रोगीको यदि कब्ज हो तो कब्ज दूर होनेतक नित्य एनिमाका प्रयोग करना चाहिए।

अम्लपित्तके रोगीको नाड़ियां उत्तेजित रहती हैं। इससे पाचन अधिकाधिक बिगड़ता जाता है। नाड़ियोंको शांत करनेके लिए सारे शरीरकी मालिश बडी उपयोगी सिद्ध होती है। शवासन भी नाड़ियोंकी उत्तेजनाको दूर करता है।

मनको निश्चिंत रखना और प्रसन्न रहना हर रोगके निवारणके लिए और खास तौरसे अम्लपित्तके रोगीके लिए बहुत आवश्यक है। उचित आराम, मन-बहलावके साधनोंका उपयोग, धर्मग्रंथोंका अध्ययन इसमें सहायक हो सकते हैं।

अम्लपित्त रोग बहुत धीरे-धीरे ही पैदा होता है और धीरे-धीरे ही जाता है। दृढ़निश्चयी इस रोगसे निश्चितरूपसे मुक्ति पा सकता है।

: ९ :

कष्टार्तव—कारण और चिकित्सा

उस दिन दो लड़कियां जलंधरसे आरोग्य-मंदिर पधारी। ऊंची एडीके जूते, चुस्त पोशाक, बेढब मेकअप। उम्र छोटीकी बाइस वर्ष, बड़ीकी चौबीस वर्ष। बात की, तो मालूम हुआ कि, निर्मला मुझसे पत्र-व्यवहार कर चुकी है और अपने जीर्ण सिरदर्दके लिए चिकित्सा कराने आयी है और बड़ी उसकी सहेली है, जो उसे पहुंचाने आयी है—दो चार-दिन रहकर वापस जलंधर लौट जायेगी। दोनोंको एक कमरा दिया और निर्मलाकी चिकित्सा आरंभ हुई। दूसरे ही दिन नर्सने मुझे दिनके दस बजे सूचना दी कि, कमलाकी तबीयत बहुत खराब है। मैं कमरेमें गया। देखा, कमला तकिया पेटसे दबाये तड़प रही थी, आंखोंसे आंसू आ रहे थे और बेहद परेशान थी। निर्मला भी कमलाकी परेशानीसे कम परेशान नहीं थी। पूछा तो मालूम हुआ कि कमलाको रातसे मासिक शुरू हुआ है। पेटमें थोड़ा-थोड़ा दर्द तो कल दिनसे ही था, पर इस समय कष्ट बहुत बढ़ गया है। मैंने अपनी नर्सको कमलाका उपचार बताया तो कमला बोली :

'मुझे आप एस्प्रोकी एक दर्जन गोलियां मंगा दीजिए। मैं उनसे *ठीक हो जाऊँगी।*'

'कबसे इन गोलियोंका इस्तेमाल करती हो।'

'शुरुसे'।

'शुरूसे ?'

'इससे आपको अचरज क्यों हो रहा है। यह कष्ट तो सबको होता है और सबको एस्प्रो लेनी ही पड़ती है। किसीको कम, किसीको ज्यादा, . . . , निर्मलाने बड़ी सादगीसे कहा। लगा कि, निर्मला और कमला माने बैठी है कि, मासिकका कष्ट स्त्रीके भाग्यमें लिखा है और उसे यह कष्ट सहना

उतार लिया जाये कि, कड़ा छिलका पेटके घावमें रगड पैदा न करे। कई रोगियोंको मुलायम-से-मुलायम भोजन भी आमाशयके घावमें रगड़ पैदा करता प्रतीत होता है। उन्हें हर भोजनके अंतमें आठ-आठ आनेभर इसबगोलकी भूसीका दूध या जलके साथ प्रयोग करना चाहिए।

बढे पित्तको शांत करनेके लिए रोगीको नित्य थोड़ा-थोड़ा करके *दिनभरमें डेढ-दो-सेर पानी पीना ही चाहिए। नित्य दो बार ठंडे पानी-*से स्नान करना चाहिए। पित्तको शात करने और घावोंको भरनेके लिए सुबह शाम दस-दस मिनटका कटि-स्नान या आध घंटेके लिए पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखना भी बहुत उपयोगी साबित हुआ है। इसे सुबह ही खाली पेट लेकर टहलने जाना चाहिए और शामको भी पांच-साढ़ेपांच बजे यह प्रयोगकर थोड़ा टहलना चाहिए। रोगीको यदि कब्ज हो तो कब्ज दूर होनेतक नित्य एनिमाका प्रयोग करना चाहिए।

अम्लपित्तके रोगीको नाडियां उत्तेजित रहती हैं। इससे पाचन अधिकाधिक बिगड़ता जाता है। नाड़ियोंको शांत करनेके लिए सारे शरीरकी मालिश बड़ी उपयोगी सिद्ध होती है। शवासन भी नाड़ियोंकी उत्तेजनाको दूर करता है।

मनको निश्चित रखना और प्रसन्न रहना हर रोगके निवारणके लिए और खास तौरसे अम्लपित्तके रोगीके लिए बहुत आवश्यक है। उचित आराम, मन-बहलावके साधनोंका उपयोग, धर्मग्रंथोंका अध्ययन इसमें सहायक हो सकते हैं।

अम्लपित्त रोग बहुत धीरे-धीरे ही पैदा होता है और धीरे-धीरे ही जाता है। दृढ़निश्चयी इस रोगसे निश्चितरुपसे मुक्ति पा सकता है।

: ९ :

कष्टार्तव—कारण और चिकित्सा

उस दिन दो लड़कियां जलधरसे आरोग्य-मंदिर पधारी। ऊंची एड़ीके जूते, चुस्त पोशाक, बेढब मेकअप। उम्र छोटीकी बाइस वर्ष, बड़ीकी चौबीस वर्ष। बात की, तो मालूम हुआ कि, निर्मला मुझसे पत्र-व्यवहार कर चुकी है और अपने जीर्ण सिरदर्दके लिए चिकित्सा कराने आयी है और बड़ी उसकी सहेली है, जो उसे पहुंचाने आयी है—दो चार-दिन रहकर वापस जलंधर लौट जायेगी। दोनोंको एक कमरा दिया और निर्मलाकी चिकित्सा आरंभ हुई। दूसरे ही दिन नर्सने मुझे दिनके दस बजे सूचना दी कि, कमलाकी तबीयत बहुत खराब है। मैं कमरेमें गया। देखा, कमला तकिया पेटसे दबाये तड़प रही थी, आंखोंसे आंसू आ रहे थे और बेहद परेशान थी। निर्मला भी कमलाकी परेशानीसे कम परेशान नहीं थी। पूछा तो मालूम हुआ कि कमलाको रातसे मासिक शुरू हुआ है। पेटमें थोड़ा-थाड़ा दर्द तो कल दिनसे ही था; पर इस समय कष्ट बहुत बढ़ गया है। मैंने अपनी नर्सको कमलाका उपचार बताया तो कमला बोली :

'मुझे आप एस्प्रोकी एक दर्जन गोलियां मंगा दीजिए। मैं उनसे ठीक हो जाऊंगी।'

'कबसे इन गोलियोंका इस्तेमाल करती हो।'

'शुरूसे'।

'शुरूसे?'

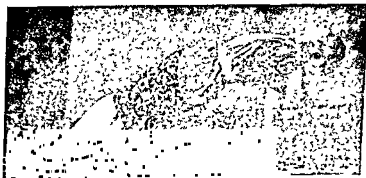
'इससे आपको अचरज क्यों हो रहा है। यह कष्ट तो सबको होता है और सबको एस्प्रो लेनी ही पड़ती है। किसीको कम, किसीको ज्यादा, . . . , निर्मलाने बड़ी सादगीसे कहा। लगा कि, निर्मला और कमला माने बैठी है कि, मासिकका कष्ट स्त्रीके भाग्यमें लिखा है और उसे यह कष्ट सहना

कष्टार्तव-निवारक-व्यायाम

चित्र-परिचय

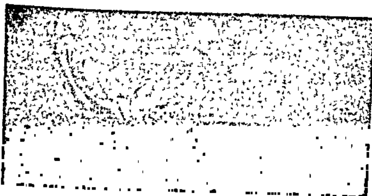
१. (अ) चित्रके अनुसार फर्शपर बैठें और फिर चित्र (१) ब. के अनुसार पैरोंके बल जहातक बन सके कमर ऊपर उठायें। ऐसा दस बार करें।





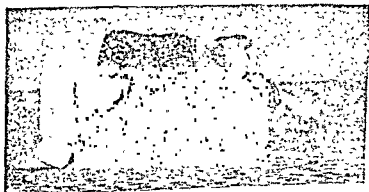
२. फर्शपर लेटकर हाथ बगलमें रखें फिर पैरोंको एक-एक करके चित्र (२) अ के अनुसार उठावें और फिर चित्र (२) ब के अनुसार बायें पैरको दाहिने पैरपर रखकर ढीला छोड़ दें और फिर दायें पैरको उठायें। इसी प्रकार दाहिने पैरको बायें पैरपर रखें। ऐसा दस बार करें।





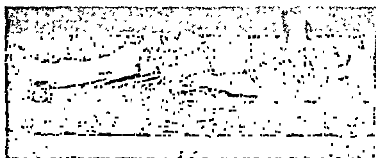
३. चित्र (अ) की स्थितिमें होकर सिरके बलपर चित्र (३) ब की स्थितिमें आयें। वापस पहली स्थितिमें आकर थोड़ा आराम करें और फिर चित्र (३) ब की स्थितिमें आयें ऐसा दस बार करें।





४. कमरके नीचे तकिया रखकर चित्र (४) अ की स्थितिमें लेटे, फिर चित्र (४) ब की स्थितिमें आकर पैर सीधा करते हुए पैर जमीनपर ऊपरसे धीरे-धीरे फर्शपर लायें। ऐसा दस बार करें।

चारों कसरतोंमें धीरे-धीरे बीस मिनट लगाने लग जायें।





ही पड़ता है। इस दर्दसे मुक्ति पानेका कोई उपाय नही है। मैंने बहुत समझाया कि, जलोपचार द्वारा यह कष्ट आनन-फाननमे चला जायेगा, पर कमला मानी नही, तो मैंने एस्प्रोकी गोलियां मगवा दी। दो दिन कमलाने उन्हींके सहारे काटे और मासिकका समय समाप्त हुआ और वह ठीक हो गयी।

मेरी जिज्ञासा बढ़ी। मैंने निर्मलासे उसकी मासिककी स्थिति पूछी, तो कमला बोली "आप तो मेरा दर्द देखकर घबरा गये, इसका देखियेगा तो आप आरोग्य-मंदिर छोड़कर भाग जाइयेगा।"

"आरोग्य-मंदिर चलाते तीस वर्ष हो गये, अभीतक तो ऐसी स्थिति सामने नही आयी कि, ऐसा इरादा मनमें भी पैदा हुआ हो; पर बताओ निर्मलाको मासिक होगा कब?"

"दो सप्ताह बाद।"

"ठीक है अभीसे एस्प्रोका बोरा मंगवाकर रखता हूं कि वक्तपर कम न पड़े।"

गर्मीकी छुट्टियां थी, कमलाका स्कूल बंद था। वस्तुतः कमला और निर्मला एक ही स्कूलमें अध्यापनका काम करती हैं। दोनों ही बी० ए० बी० टी० हैं। कमलाने छुट्टीके कुछ दिन और अपनी सहेलीके साथ बिताने-का निश्चय किया और वह ठहर गयी।

कमलाके मासिकका कष्ट और निर्मलाके मासिकका समय मैं भूल गया। दो सप्ताह बाद मैं उस दिन सुबह 'राउंड' करते निर्मलाके कमरेमें पहुँचा तो नर्सने बताया, आज निर्मला मेसेज में हैं, उनकी चिकित्सा नही होगी।'

"मेसेजमें हैं; पर तड़प तो नही रही है?" कहकर प्रश्नवाचक दृष्टिसे मैंने कमलाको देखा। "क्या आपने इन्हें एस्प्रो दे दिया है?"

"मैं तो खुद हैरान हूं कि, इसे तकलीफ क्यों नहीं हो रही है।"

"और, मासिक स्वाभाविक रूपसे चल रहा है।"

"बहुत ठीक है; पर डाक्टर साहब, मैं तो आपसे सिरदर्दकी चिकित्सा करा रही हूं, यह मासिकको तकलीफ कैसे चली गयी।" निर्मला बोली।

"अगर आप मासिकके कष्टकी चिकित्सा करातीं, तो सिरदर्द चला जाता। वस्तुतः प्राकृतिक-चिकित्सामें किसी रोगकी चिकित्सा नहीं की जाती, शरीरकी चिकित्सा की जाती है और उसे स्वाभाविक बनाया जाता है। फिर, कोई या कितने ही रोग क्यों न हों, चले जाते हैं।"

कमला और निर्मला दोनोंको ही मेरी बात पूरी तौरसे समझमें नहीं आयी पर वे चुप रहीं। उन्होंने सोचा, अपना काम आम खानेसे है, गुठली गिननेसे नहीं। निर्मलाको लाभ देखकर कमलाने भी अपनी चिकित्सा शुरू करायी और दो मासमें दोनों ही अच्छी हो कर चली गयीं।

वस्तुतः मासिकका कष्ट अस्वाभाविक रहन-सहनका परिणाम है। निर्मला सिरदर्दमें भी पढ़ाने जानेके लिए दिन भरमें एक दर्जन प्याले चायके पीती थी। खानेमें रोटी-दाल और कभी-कभी आलूकी सब्जी। नाश्तेमें टोस्ट-समोसा। दिनभर तनावकी स्थितिमें रहती। शारीरिक श्रमका कोई काम नहीं था। भयंकर कब्जसे पीड़ित रहती, जिसे भी उन्होंने स्वाभाविक समझ लिया था। ऊंची एड़ीके जूते और चुस्त पोशाक पहनना उन्हें आजकी हवाने सिखा दिया था।

इस अस्वाभाविक जीवनका मुआवजा मासिकके कष्टके रूपमें ही नहीं, अनेक रूपमें आजकी लड़कियोंको चुकाना पड़ता है। अनेक तरहके रोग उन्हें लग जाते हैं। जो धीमी-धीमी चालसे उनके साथ चलते रहते हैं; पर मासिकका कष्ट तीव्र होनेपर वह घरवालों या सहेलियोंके सामने आ जाता है।

वस्तुतः मासिकके कष्ट या कष्टार्तवका कारण कब्ज और पानीका कम पीना है। बहुत-सी लड़कियां कामके बीचमें मूत्रालयमें न जाना पड़े, इसलिए जानबूझकर पानी कम पीती हैं। यह आदत मासिकका कष्ट तो बढ़ाती ही हैं, कब्जको भी बढ़ाती है। और, कब्जका दूर करना बड़ा आसान है। इसके लिए कब्जकारक खाद्य मैदा और मैदेसे बनी चीजें—चावल, चीनी, दाल, आलूका कुछ दिनोंके लिए परित्याग कर देना चाहिए। कब्ज दूर करनेवाले खाद्य अर्थात् सभी तरहकी हरी तरकारियों, खीरा, ककड़ी,

गाजर, मूली-जैसी कच्ची खायी जानेवाली तरकारियों, फलों, चोकर समेत *आटेकी रोटी, दूधका व्यवहार करना चाहिए।*

तो कब्ज दूर करनेके लिए सुबह फल-दूध दोपहर और शामको चोकर समेत गेहूँके आटेकी रोटी और हरी तरकारियां लें।

पानी दिनमे डेढ़-दो सेर जरूर पीयें। सुबह उठते ही, रातको सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका अच्छा समय है।

मसाले भी बहुत कम लें अन्यथा तरकारी बहुत कम खायी जायेगी। और खा ली जायेगी तो पेटमें जलन पैदा करेगी।

टहलना या कुछ हल्की कसरतें करना कब्ज निवारणके लिए बहुत उपयोगी है। यदि टहलने जानेके पहले कटिस्नान ले लिया जाय, तो यह कब्ज-निवारणमें सहायक होगा। कटिप्रदेशमे रक्तसचालनको तीव्र बनायेगा, जिससे मासिकके समय बड़ी सुविधा होगी। इसके लिए एक टबमें एक बालिश्त कुएंका ताजा या शरीर तापसे १०-१५° (फारेनहाइट) ठंडा पानी भरकर इस प्रकार बैठें कि, पैर और धड़ पानीके बाहर *रहें और बैठे-बैठे एक खुरदरे तौलियेसे पानीके अंदर शरीरका जो भाग हो* उसे हल्के-हल्के रगड़ती रहें। मासिकके समय कटि-स्नानकी जरूरत नही है। पर, यदि मासिकके समय बहुत अधिक कष्ट हो तो, यह स्नान शरीरके तापसे पांच सात डिग्री अधिक गरम पानीमें दस-पंद्रह मिनट लेना चाहिए और फिर कंबल ओढ़कर एक घंटे लेटना चाहिए। मासिकका कष्ट कितना भी तीव्र क्यों न हो, यह स्नान उससे शीघ्रतासे मुक्त करता है।

कटि-प्रदेशमें और सारे शरीरमे रक्त-संचालनको स्वाभाविक बनानेके लिए कमरकी कुछ कसरतें भी करनी चाहिए। इसके लिए इस लेखमें दी गई कसरतें उपयोगी हो सकती हैं।

चाय, काफी आदि मादक द्रव्य रक्तको अम्लप्रधान बनाते और रक्त-संचालनमें *अव्यवस्था* पैदा करते हैं। अतः, इससे मुक्ति पा लेना ही अच्छा है।

ऊंची एडीके जूते प्रजनन-प्रणालीपर अस्वाभाविक दवाव डालते है और चुस्त कपड़े अंगोंके परिचालनमें बाधक होते हैं। अतः ढीले कपड़ों और मामूली ऊंची एड़ीके चप्पल और जूतोंका व्यवहार करना चाहिए।

चिकित्सा बहुत सरल है; पर यह मासिकके कष्ट, मासिककी अनियमितता, मासिकमें रक्तस्रावकी कमी या अधिकता आदिके लिए बेजोड़ है।

: १० :

उकवत (एक्जिमा)

श्रीमदनलालजी जब अपने रोगोंकी कहानी कह चुके तो मैंने उनके उकवत (एक्जिमा) की ओर इशारा करके कहा—"इसे क्यों पाले हुए हैं। इसपर कोई मरहम लगा देते, अच्छा हो जाता।" मदनलालजी जैसे इस सवालके लिए तैयार ही बैठे थे। छूटते ही बोले, "मरहम क्या लगाता, यदि किसीको मरहमने लाभ किया हो तब तो लगाऊं। आजसे दस वर्ष पहले मैं बंबईमें दलालीका काम करता था और मुझे लखपतियों-करोड़पतियोंके यहा बराबर जाना पड़ता था। उनमेंसे कितनोंको ही एक्जिमा था। आपने अभी जो मुझसे प्रश्न किया है ठीक वही प्रश्न मैं भी उनसे करता था। उनमेसे अधिकांशका यही जवाब होता कि अमुक-अमुक चर्म-विशेषज्ञोंकी दवा तो महीनों खा-लगा चुका हूं, रुपये दो-चार दस हजार भी लगें तो कोई बात नही, तुम्ही कोई ऐसा उपाय बताओ कि यह रोग जाय। उनका यह जवाब सुनकर एवं उनके मुखकी करुण मुद्रा देखकर मैं चुप रह जाता। समझ जाता कि जब रुपये खरचनेवालोंका यह रोग नही जा रहा है तो मुझ कौड़ीवालेका यह रोग कैसे जायगा? और मैं इस रोगको दवाके जरिये अच्छा करनेका दावा करनेवालोंके जालसे सदा बचता रहा।"

पाठक! यह बात नही है कि दवासे किसीका उकवत अच्छा नही होता। होता है पर कुछ समयके लिए। महीने-दो-महीने अथवा साल-दो-सालपर वह फिर मुंह दिखाता है और फिर किसी दवाका दबाव पाकर अदर चला जाता है—*फिर आनेके लिए।*

विषयपर और आगे बढ़ें इसके पहले आपको उकवतसे परिचित करा देना, उसके लक्षण बता देना जरूरी है। आप जानते भी हों तो भी

लक्षण दुहरा देनेमें कोई हर्ज नही है। आयुर्वेदने उकवतको कुष्टके अन्तर्गत माना है, पर इससे घबरानेकी जरूरत नही है, क्योंकि आयुर्वेदमें त्वचाके और भी अनेक छोटे-छोटे रोग इसी श्रेणीमे रखे गये हैं। उकवत अधिकतर कानोंके पास, गरदनपर तथा अंगुलियोंमें होता है पर यह शरीरके किसी भी अगमें, अनेक अगोंमें मूगकी दाल जितने आकारसे लेकर इंचों जगह घेर सकता है। उकवतमें त्वचा जरा लाल-सी रह सकती है, कड़ी, रूखड़ी, काली हो सकती है एवं मूज जा सकती है। रोगकी उग्रतामें रोगके स्थानपर जलन एवं खाज हो जाती है। कभी-कभी वहांसे कुछ द्रव भी सरने लगता है अन्यथा उकवत सूखा ही होता है, चमड़ी छिलती रहती है और पर्ते उधड़-उधड़कर गिरती रहती है।

प्रकृतिद्वारा प्रदत्त हमारे शरीरके मल-निष्कासनके जो मार्ग हैं—मल-मार्ग, मूत्र-मार्ग, श्वास-मार्ग एव त्वचा—उनमें त्वचा मुख्य है। यह पसीनेद्वारा शरीरकी गंदगी दूर करनेमे हर समय लगी रहती है। गरमीके दिनोंमें इसका कार्य अधिक तीव्र हो जाता है पर जाड़ेके दिनोंमें भी रुका नहीं रहता। जिसकी त्वचाको आवश्यकतासे अधिक काम नहीं करना पड़ता उसकी त्वचा स्वच्छ, चिकनी एवं ओजपूर्ण रहती है। कई चिकित्सकोको तो त्वचाका इतना अच्छा ज्ञान होता है कि उसे देखकर वे शरीरके अंदरकी हालतका पता लगा लेते है। ससारप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक फादर क्नाइपके पास जब कोई रोगी आता तो वे केवल उसकी त्वचाको देखकर रोगका निदान करते थे। कह देते कि 'बेटे! खुदाके दिये कोठसे तुमने बहुत काम लिया है, तुम्हारा रोग जानेमें कुछ अधिक दिन लगेंगे।' अथवा वे त्वचा देखकर समझ जाते कि अमुक रोगी शीघ्र स्वस्थ होगा। वस्तुतः कई बार हम अन्य मल-मार्गोंका कार्य भी त्वचासे लेते है। यही कारण है कि कइयोंके पसीनेसे बहुत बुरी और कभी-कभी पेशाब-की-सी बू आती है।

सचमुच यदि अन्य मलमार्गोसे ठीक काम लिया जाय ...ा पेट ठीक साफ होता रहे, पानी उचित मात्रामें पिया जाय कि पे...

आता रहे. घंटे-दो-घंटे शुद्ध वायुमें टहलकर यदि फेफड़ोंको ठीक काम करनेकी सुविधा दी जाय तो त्वचाका काम हल्का हो जाय और पसीनेकी बदबू चली जाय एवं त्वचापर कोई रोग न हो।

शरीरमें इकट्ठी अतिरिक्त गंदगीको जब त्वचा पसीनेद्वारा नहीं निकाल पाती तो इसपर अनेक रोग होने हैं। त्वचाद्वारा निकलता हुआ विष त्वचापर जलन, ददोरे, दाद, सँहुआ, मुंहासे, खाज, उकवत आदि अनेक रोग पैदा करता है जिनमें उकवत तभी पैदा होता है जब शरीरमें गंदगी पुरानी होती है। एवं उसकी जड़ गहरी होती है। रोगकी जड़ गहरी तो रोग गहरा, अतः गहराईमें बैठा हुआ उकवत कठिनाईसे ही जाता है और केवल मरहमद्वारा उकवत अच्छा करनेकी कोशिश करनेवाले सज्जन पेड़को खतम करनेके लिए पेड़की जडको छोड़कर पेड़के पत्ते काटनेवालेकी तरह उपहासास्पद बनते हैं। और यदि वे उकवतको ऊपरसे बंद करने, शरीरकी गंदगीको निकालनेसे रोकनेमें सफल भी हो जाते हैं तो शरीर अपनी गंदगी निकालनेका यह मार्ग छोड़कर दूसरा मार्ग पकडता है और शरीरके अपनी गंदगी निकालनेकी इस नयी रीतिका नाम फिर कोई दूसरा भी रोग पड़ता है। फिर इस दूसरे रोगकी चिकित्सा होती है और उसको दबा देनेके बाद वही गंदगी किसी तीसरे रोगके रूपमें प्रस्फुटित होती है।

अत. उकवतसे मुक्ति पाने अथवा किसी भी रोगसे मुक्ति पानेका उपाय है शरीरकी सफाई—रक्तकी सफाई—यदि रक्तकी गंदगी निकाल दी जाय तो कोई भी रोग क्यों न हो, वह कितना ही जीर्ण क्यों न हो जरूर जायगा और यदि रक्त शुद्ध रखा जाय तो फिर किसी भी रोगके होनेका डर नही रहेगा। यहा मैं रक्तको साफ रखनेकी नही, रक्त साफ करनेकी विधि बताऊंगा और आप दोनोंकी विधि जान जायंगे।

रक्तशुद्धिके लिए आवश्यक है कि हमारे मलमार्ग ठीक काम करें। तब हम अपने शरीरमें नित्य पैदा होनेवाली गदगी निकाल सकेंगे पर पुरानी गंदगी निकालनेके लिए हमें इन मार्गोंको उचित सहारा देना होगा।

उचित सहारेका मतलब यह है कि हम अधिक-से-अधिक शुद्ध वायुमें रहें। जिनके सारे शरीरपर उकवत हो रहा है अथवा शरीरपर बड़े-बड़े चकत्ते पड़ गये हैं अथवा जिनका उकवत बह-बहकर उन्हें कष्ट दे रहा है उन्हें तो कुछ दिनके लिए शहरकी दूषित गदी नालियों एवं धुएकी बदबू-भरी हवासे दूर शहरके बाहर अथवा किसी साफ-सुथरे गांवमें रहना चाहिए एवं कपड़ोंका उपयोग कम-से-कम करना चाहिए। यदि कपड़े पहने जायं तो जाड़ेके बचावके लिए ही। मोजे, कोट, पैंट, नेकटाईकी अधेरी कोठरीमें अपनेको बंद करके उकवतसे मुक्ति पानेकी उम्मीद करना व्यर्थ है।

पानी दो-ढाई सेर रोज जरूर पीना चाहिए कि पेशाब साफ होता रहे और पानीका उपयोग शरीरको साफ करनेके लिए भी खुलकर करना चाहिए। गरमीके दिनोंमें दो-तीन बार नहाना चाहिए और नहानेके पहले खुले हाथसे रगड़-रगड़कर शरीरको खूब गरम कर लेना चाहिए और नहानेके बाद शरीरको तौलियेसे न पोंछकर शरीरका पानी स्वयं सूखने देना चाहिए। जाड़ेके दिनोंमें साधारण स्नानके अलावा सूर्योदयके पहले ही शौचादिसे निवृत्त होकर शरीरके एक-एक अगको खूब ठंडे पानीसे धोना चाहिए। इसके लिए पहले एक पैरको थोड़े पानीसे धोकर फिर उसे इतना रगड़ना चाहिए कि पानी बिल्कुल सूख जाय, फिर दूसरा पैर इसी तरह साफ करना चाहिए, फिर दोनों हाथ तब पेट और छाती, फिर पीठ। पीठके लिए तौलिएका उपयोग हो सकता है। अतमे सिर-मुहको पानीसे धोकर सिरको तौलियेसे पोंछकर एवं मुंहको हाथोंसे रगड़कर पानी सुखा लेना चाहिए। केवल इस एक विधिके प्रयोगसे मुंहासे, सेहुआ एवं खाज चली जायगी। एक्जिमाके रोगी शरीरपर जहां एक्जिमा हो उसे रगड़नेसे बचावें।

नदी-तालाबके निकट रहनेवालोंको स्नानकी एक बढ़िया विधि बताई जा सकती है। वह यह है कि धूप निकलनेपर तालाबमें खूब नहाकर बाहर रेतपर जाकर लेटना या टहलना चाहिए और शरीरपरका पानी, सूखने एवं उसपर धूप लगने देनी चाहिए। बदन गरम हो जानेपर

कुछ देर स्नान करना चाहिए और फिर धूप लेनी चाहिए। इस प्रका तीन-चार बार जल-स्नान एवं धूप-स्नान किया जाय। यह स्नान रोग नहीं तो सप्ताहमें दो-तीन बार भी किया जा सके तो लाभ बहुत शीघ्र हो

जब कभी उकवतमें जलन हो उसपर नारियलका तैल लगाना चाहिए। इससे त्वचा मुलायम रहेगी।

पेट हमेशा साफ रहना चाहिए। इसके लिए अधिक फल एवं तरकारियोंका प्रयोग करना चाहिए। इसपर भी यदि काम न चले तो एनिमाका प्रयोग करना चाहिए। कुछ दिनके एनिमाके प्रयोगसे जब पुराना मल साफ हो जायगा तो आंतें स्वयं काम करने लगेंगी, इस बीच आंतोंको सबल बनानेके लिए कोई कसरत करनी चाहिए। टहलना आंतोंको सबल करनेवाली बढ़िया कसरत है। इससे आंतें सबल होने के साथ-साथ भीतरी सभी अगोंकी हलकी-हलकी एवं बढ़िया कसरत होती है। उकवतके रोगीको अपनी शक्तिके अनुसार चारसे आठ मीलतक घंटेमें चार मीलकी रफ्तारसे नित्य अवश्य टहलना चाहिए।

हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। उसमें अम्लताका भाग अति न्यून है। यदि हमारा भोजन क्षार-प्रधान रहे तो रक्तका यह संतुलन बना रहे एवं इसमें अम्लता बढ़नेकी—उसके गदे होनेकी नौबत ही न आवे। सभी तरहकी तरकारियां, सभी फल एवं ताजा कच्चा दूध क्षारकारक हैं। हरी पत्तीदार भाजियां एवं ठोसके बजाय रसीले फल अधिक क्षारमय हैं। सभी अन्न, चीनी, घी, तेल, उबाला दूध एव दूधसे बने पदार्थ अम्लकारक हैं। सभी मसाले एवं नमक प्रदाहकारक हैं। इनका उपयोग होनेपर इनका कुछ भाग त्वचाद्वारा निकलता है जिससे इनके निकलते समय त्वचामें जलन उत्पन्न होती है एवं उकवतमें खाज चलती एवं बढ़ती है अतः मसाला सर्वथा त्याज्य है। प्याज, अदरक, लहसुन, मूली-सी भी तेज चीजका उपयोग इसी कारण उकवतके रोगीको नहीं करना चाहिए।

उकवतके रोगीको पहले कुछ दिन केवल क्षारकारक खाद्यों अर्थात् फल-तरकारियोंपर ही रहना चाहिए। तीनसे सात दिनतक रोगी केवल

फल-तरकारियां ले। दिनमें केवल तीन बार खाए एवं एक बारमें केवल एक ही चीज खाई जाय। इस विधिसे अधिक खानेकी बुरी आदतसे बचा जा सकेगा एव जो खाया जायगा वह आसानीसे पचेगा। फल-तरकारियों-के बाद फल-दूधपर रहा जाय। दूध तभी लिया जाय जब दूध शुद्ध मिलने-की आशा हो अन्यथा सवेरे फल एवं दोपहर-शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी एवं बिना नमककी उबली हुई तरकारियां ली जायं। पाठकोंको बिना नमककी तरकारियां और रोटी खानेकी बात कुछ कठिन-सी प्रतीत होगी पर फलाहार एव एनिमाके बाद जब पेट साफ हो जाता है, भूख जग जाती है एवं जिह्वाकी मैल छट जाती है तो यही भोजन अपने स्वाभा-विक रूपमें बहुत प्रिय एवं तृप्तिकारक प्रतीत होता है। आगे चलकर दोपहर एवं शामको भोजनके साथ दो-दो तोले शुद्ध नारियलका तेल अथवा चार-चार तोले सूखे नारियलकी गिरी ली जा सकती है। घीके मुकाबलेमें नारियलका तेल इसलिए अच्छा है कि वह क्षारकारक है एव जमाए तेलकी कृपासे घी मिलना असंभव भी हो गया है।

रोटी, सब्जी, नारियल एवं फलपर हफ्तों क्या महीनों रहा जा सकता है। कई लोग तो स्वयं इस भोजनको छोड़ना नही चाहेंगे। आगे इस भोजनमें दूध-दही जोड़कर इसे संतुलित बनाया जा सकता है। जिन्हें दूध-दहीकी सुविधा नही है वे थोड़ी दाल ले सकते है अथवा अच्छा हो कि वे कुछ मेवे लें।

उकवतमें गाजर एवं खरबूजेका कल्प विशेष काम करता है। इसके लिए गाजर अथवा खरबूजा दिनमें तीन-चार बार खाना चाहिए और नित्य एनिमा लेकर पेट साफ करते रहना चाहिए। एक डेढ़ सप्ताह बाद केवल तीन या दो बार ही गाजर अथवा खरबूजा लिया जाय और उसके साथ पाव-पावभर गायका दूध। धीरे-धीरे बढ़ाकर दूधकी मात्रा एक पावसे आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको गरम। दूध और गाजर अथवा खरबूजेका प्रयोग कई दिनों-तक चल सकता है, कोई हानि नही है। रोग जानेपर एवं जब इच्छा हो

दोपहरको फल-दूधके बदले रोटी-सब्जी ली जा सकती है एवं धीरे-धीरे साधारण संतुलित भोजनपर आया जा सकता है। खरबूजेके साथ दूधके प्रयोगपर कई लोगोंको आपत्ति हो सकती है। मैं कितने ही रोगियोंको खरबूजेके साथ दूधका प्रयोग करानेसे प्राप्त अनुभवके आधारपर कह सकता हूं कि इस प्रयोगसे सिवाय लाभके किसीको भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी *कोई संभावना नहीं है।*

जल-स्नानके साथ-साथ धूपका प्रयोग बतलाया गया है। जो यह स्नान न लेते हों अथवा जो लेते हों वे भी धूपका प्रयोग नित्य करें। सूर्य सभी जीवोंका प्राणदाता है एवं वह शरीरसे गंदगी निकालनेमें भी मदद करता है। धूपसे पूरा फायदा उठानेके लिए नित्य पंद्रह-बीस मिनट या आध घंटा प्रातःकालकी धूपमें रहना चाहिए एवं सप्ताहमें एक-दो बार *दिनके ग्यारह बजेसे तीन बजेके अंदर धूपमें आध घंटेके करीब नंगे बदन* रहना चाहिए कि शरीरसे पसीना बह चले। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए एवं बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए। पसीना बह चलनेपर ठंडे पानीसे खूब अच्छी तरह नहाना चाहिए। इस नहानके बाद एक विशेष ताजगी एवं स्वच्छताका अनुभव होता है एवं दिमागसे उलझाव दूर होनेका। इसे कोई भी साधारण स्वस्थ आदमी भी करके देख सकता है।

उकवतमें मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभकर साबित हुआ है। जिनको किसी खास जगह या एक-दो जगह उकवत हो वे कोई भी साफ-स्वच्छ *मिट्टी ठंडे पानीमें भिगोकर एवं लप्सी-सी गीली बनाकर रोगके स्थानपर* किसी कपड़ेकी सहायतासे बांध दें। यह पट्टी एक घंटेतक उकवतपर रह सकती है और दिनमें तीन-चार बार बांधी जा सकती है। रातको सोते समय बांधी जाय तो घंटों अथवा रातभर बंधी रह सकती है। जिनके सारे शरीरपर *या* जगह-जगह उकवत हो वे मिट्टीको खूब गीली करके सारे शरीरपर लगावें तथा धूपमें रहकर सुखा लें और मिट्टी सूख जानेके बाद अच्छी तरह स्नानकर शरीर साफ कर लें। मिट्टी रोगके जहर को खींचती तथा जलन और खाजको तुरंत बंद करती है।

यह साधारण-सा चिकित्सा-क्रम है और सस्ता भी, जिसपर चलकर कोई भी अपनेको उकवतसे मुक्त कर सकता है। सस्ता पैसेके हिसाबसे है पर मानसिक बल और दृढ़ताकी तो जरूरत है ही, जिसके न होनेकी शिकायत गरीब-अमीर किसीको न होनी चाहिए।

पर कुछ लोगोंका उकवत इतना गहरा होता है, उसका विष इतना जड़ जमाए होता है कि इस चिकित्सा-क्रममें महीनों लगे रहनेपर ही वह जाता है। इस समयको कम करनेका, बहुत कम करनेका साधन है उपवास। ऊपर बताये चिकित्सा-क्रमके साथ-साथ यदि प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास केवल जल पीकर किया जाय तो यह समय कम हो सकता है पर और शीघ्र लाभके लिए एकसे तीन सप्ताहके उपवासकी जरूरत हो सकती है। प्रायः इस लंबे उपवास-कालमें ही उकवत चला जाता है और जिनका उकवत कष्टकर होता है वे तो उपवासकी ओर विशेष आकृष्ट होते हैं। उपवास आरंभ करते ही उकवतकी खाज और जलनका जाना शुरू हो जाता है; पर लंबा उपवास किसी उपवासके विशेषज्ञकी देख-रेखमें ही करना चाहिए। उपवास-कालमें उपवासके अनेक खतरे पैदा होते हैं अतः वह जानकारके सामने ही होना चाहिए। तीन दिनका उपवास कहीं भी किया जा सकता है और तीन दिनका उपवास उकवतका तीव्र कष्ट कम करनेके लिए काफी है।

उकवत अग्निमांद्य, गठिया, मधुमेहके उपसर्गरूपमें भी होता है। ऐसी दशामें उकवत इन रोगोंके जानेके बाद ही पूरे तौरसे जाता है। जिन बच्चोंको माका दूध कम मिलता है और जिन्हें बोतलका अथवा अस्वच्छ दूध पिलाया जाता है उन्हें भी अक्सर उकवत हो जाता है। ऐसे बच्चोंको दूधकी मात्रा कम करने तथा साथमें कुछ फलका रस अथवा फल खिलानेसे उन्हें तोला-आध तोला शहद पानीमें मिलाकर पिलानेसे उनका उकवत आसानीसे चला जाता है।

× × ×

श्रीमदनलालजीकी अधूरी कहानी पूरी सुननेको बहुतसे पाठक उत्सुक

होंगे। मदनलालजीको मंद ज्वर, पुराना आव तथा उकवत भी था। इन रोगोंने उनके शरीरको बहुत क्षीण बना दिया था जिससे उनका वजन घटकर केवल एक मन दो सेर रह गया था। पहले दो रोगोंके लिए उन्होंने एक सप्ताहके उपवासके बाद एक डेढ महीनेका मठेका कल्प किया। पर प्राकृतिक चिकित्सामें तो माना जाता है कि सभी रोग एक हैं और उन सबकी चिकित्सा भी एक है अतः इन रोगोंके जानेके साथ-साथ उनका उकवत भी चला गया और उनका वजन, जो एक मन दो सेर था बढ़कर एक मन बाईस सेर हो गया।

: ११ :

गठिया

शरीरमें पोषण पहुंचानेका एक ही द्वार है मुख, लेकिन शरीरके उपयोगके बाद भोजनके बचे भाग और शरीरयंत्रके परिचालनसे जो कचरा उत्पन्न होता है उसे निकालनेके लिए चार द्वार हैं—मल, मूत्र, त्वचा एवं नासिका—जिसके द्वारा शुद्ध वायु अंदर जाती है और रक्तकी गंदगी लेकर बाहर आती है। जब ये मार्ग शरीरकी पूरी-पूरी सफाई नहीं कर पाते तो रक्त धीरे-धीरे बची हुई गंदगीसे लद जाता है। रक्तकी शुद्धता-पर ही जीवन निर्भर है, अतः हमारी जीवन-रक्षाके हेतु दयालु प्रकृति इस गंदगीको जुकाम, अतिसार, ज्वर आदि नवीन रोग पैदा करके तेजीसे निकालनेकी कोशिश करती है, पर मनुष्य प्रकृतिके इस सत् प्रयासको न समझकर शरीरसे निकलती गंदगीको दवा आदिका प्रयोग कर बहुधा रोकनेकी कोशिश करता है और प्रायः सफल भी होता है। तब प्रकृति यथासंभव हमें जीवित रखनेके लिए उस गंदगीको शरीरके दुर्बल अंगोंमें इकट्ठा कर देती है। इस प्रकार तीव्र रोगोंको दबाकर हम जीर्ण रोगोंके चंगुलमें फंसते हैं। यही गंदगी जब जोड़ोंमें जमा कर दी जाती है तब जीर्ण रोग गठियाका प्रादुर्भाव होता है। यह तो सभीने देखा होगा कि गठियाका रोग कभी एकाएक नहीं होता, उसके पहले अनेक तीव्र रोगोंकी श्रृंखला रहती है। गठिया भी जब शुरूमें आती है तब अकेले नहीं आती, उसके साथ ज्वर अवश्य रहता है। यदि उस समय उपवास, एनिमा आदि प्राकृतिक साधनोंका सहारा लिया जाय तो ज्वर जानेके साथ-साथ गठिया भी चली जाय।

आखिर, शरीरमें इतनी गंदगी इकट्ठी ही क्यों होती है जिसे मलद्वार पूरी तरह निकाल नहीं पाते और जो रोग-उत्पत्तिका कारण होती है?

इसका प्रधान कारण है हमारा भोजन। हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। रक्तमें क्षारकी यह प्रधानता तभी रह पाती है जब हमारा भोजन क्षार-प्रधान हो। पर इसके विपरीत जब हमारे भोजनमें अम्लकारक खाद्यों, छटा चावल, चोकर निकाला आटा, सफेद चीनी, दालें, तली चीजें, मांस, अंडा, मिर्च-मसाले खटाई आदिकी अधिकता रहती है और क्षार पैदा करनेवाले खाद्य, फल और तरकारियोंकी मात्रा आधेसे भी कम रहती है तब रक्तमें क्षार-तत्त्वोंकी कमी पड़ना स्वाभाविक है।

डाक्टर और वैद्य

इस साधारणसे कार्य और कारणको न समझकर डाक्टर और वैद्य *गठियाकी चिकित्सा करते वक्त अंधेरेमें ढेला फेंका करते हैं। भोजन और* रोगके इस वैज्ञानिक सबंधको वे कितना कम समझते हैं उसका इसी एक बातसे पता चलता है कि वे गठियाके रोगीके लिए फलकी मनाही कर देते हैं और तरकारियां बहुत कम खानेको देते हैं। वे अमुक खाद्यके ठंडे होने और अमुकके गरम होनेके झूठे हौवेसे डरते-डराते रहते हैं। क्षारमय खाद्य, फल-तरकारियां तो खास तौरसे ठंडे माने जाते हैं; फिर उन्हें गठियाके रोगीको वे भला कैसे दें कि जिस रोगका कारण वे ठंड लगना समझते हैं?

क्षार अम्लताके प्रभावको मिटाते हैं, क्षारके शरीरमें कम पहुंचनेपर अम्लता शरीरकी अस्थियोंकी ओर आकर्षित होती है, क्योंकि अस्थियां अधिकतर चूने (कैलशियम) की बनी होती है, जो क्षार हैं। पर अस्थियोंसे क्षार अलग तो हो नहीं पाता, *अतः यह अम्लता उन्हींपर चिपक जाती* है, जिससे जोड़ोंके हिलनेमें दर्द एवं कठिनाई होती है। इसी कठिनाईको *गठिया नाम मिलता है। अम्लताके बढ़नेको* साधारणतः यूरिक एसिड-
है, जिससे जोड़ोंके हिलनेमे दर्द एवं कठिनाई होती है। इसी कठिनाईको गठिया नाम मिलता है। अम्लताके बढ़नेको साधारणतः यूरिक एसिड-
की वृद्धि कहा जाता है; अक्सर डाक्टर भी *रोगका कारण बताते वक्त* इस शब्दका प्रयोग करते हैं।

दांत और टांसिल

डाक्टर यह मान चुके हैं कि उनके पास गठिया रोगकी कोई पुरअसर दवा नही है, पर रोगी आ जाय तो कुछ करना तो चाहिए हीं, अतः वे कुछ-न-कुछ देते ही रहते हैं। और जब रोगीको कोई राहत नही मिलती तो अंतमें वे उसे अपने सारे दांत उखड़वा देनेकी राय देते हैं, और टांसिल कटवा देनेकी। मैंने कई युवकोंके स्वस्थ, सुंदर दांत उखड़े देखे हैं, पर उनके डाक्टर उनकी गठिया उखाड़नेमें जरा भी सफलता नही पा सके है। टांसिल काट देनेका तो जैसे डाक्टरोंको खब्त-सा रहता है। वे गठियामे ही नहीं, कितने ही रोगोंमें इन्हें काट देते हैं, पर लाभ शायद ही कभी कुछ होता हो। यदि गठियाकी समुचित चिकित्सा की जाय तो दांत निकलवानेकी जरूरत न हो, न टांसिल कटवानेकी। यदि वे बढ़ भी गये होंगे तो चिकित्साद्वारा गठिया जानेके साथ-साथ वे भी चले जायंगे।

चिकित्सा

गठिया जानेके लिए आवश्यक है कि शरीरसे मल तेजीसे निकले। नित्य पैदा होनेवाला मल तो शरीरमें रहे ही नही। इकट्ठा मल भी निकलता चले इसके लिए रोगीके मल-मूत्र तथा त्वचाकी अपना काम समुचित रूपसे संपादन करनेकी ओर अग्रसर करना चाहिए। रोगी हर समय स्वच्छ वायुमें रहे, ताकि रक्तको ओषजन प्राप्त हो और वह शुद्ध हो। बदबू, धुएंसे भरी कमरेकी गंदी हवा रक्तको साफ करनेके बजाय गंदा करती है, अतः रोगीके लिए पहला नियम यह है कि वह अधिक-से-अधिक समय बाहर—खुली जगहमें रहे और खुली जगहमे सोए भी।

पेशाबके साथ कितनी गंदगी निकलती है यह बहुत कम लोग जानते है, और जो कम पानी पीते हैं उनके शरीरमें वह गंदगी इकट्ठा होती रहती है; उन्हें एक दूसरा नुकसान यह भी होता है कि इसकी वजहसे उन्हें कब्ज भी होने लगता है। गठियाके रोगीको गर्मीके दिनोंमें तो और अधिक, पर जाड़ेके दिनोंमें भी दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए। अच्छा हो कि सवेरे और शामको गरम पानीमें एक-दो तोला किसी नीबूका रस

निचोड़कर पिया जाय। केवल इसी प्रयोगसे कई लोगोंकी गठिया चली गई है।

त्वचासे ठीक काम करानेके लिए आवश्यक है कि रोमकूप खुले रहें। इसके लिए नित्यके स्नानसे भी *अधिक लाभदायक है त्वचाको हथेली या किसी तौलियेसे खूब रगड़ना।* इसका अर्थ यह नहीं है कि स्नान न किया जाय। स्नान जरूर किया जाय, पर स्नानके पहले *यह क्रिया करके* स्नानके लाभको बढ़ाया जा सकता है एवं रगड़नेसे शरीरके गरम हो जानेके कारण ठंडे पानीसे *नहाना भी आनंददायक प्रतीत होगा।* यदि रोगी कमजोर हो अथवा जोड़ोंमें इतना दर्द हो कि हाथ-पैर चलाना कठिन होता हो तो इस क्रियामें दूसरेसे मदद ली जा सकती है। गठियाके रोगी, जो गरम पानीसे नहानेके आदी हो गये होंगे, इस क्रियाके सहारेसे ठंडे पानीके स्नानका लाभ एवं आनंद ले सकते हैं। क्योंकि रगड़नेसे शरीर गरम हो जाता है और उसके बाद नहाना बहुत सुहाता है। जो रोगी बहुत कमजोर हों वे ठंडे पानीमें थोड़ा गरम पानी मिलाकर उसकी ठंडक कम कर ले सकते हैं।

त्वचासे तेजीसे काम करानेका एक उत्तम साधन है पसीना लाना। *गठियाके लिए इसके उपयोगकी सिफारिश आयुर्वेदमें भी मिलती है।* स्वेदनका एक सरल रूप धूपस्नान है। इसके लिए खुले बदन कुछ देरतक धूपमें रहना चाहिए। सिर पानीसे भीगे तौलियेसे ढका रहे। पसीना पंद्रह-बीस मिनटमें आ जायगा। आध घंटेसे अधिक धूपमें रहनेकी जरूरत नहीं है। कई रोगियोंको शुरूमें पसीना बिलकुल नहीं या कम निकलता है, पर तीन-चार नहानके बाद उन्हें भी पसीना आने लगेगा। धूप-नहान समाप्त करनेके बाद ठंडे पानीसे नहा डालना चाहिए, या कम-से-कम *गीले तौलियेसे बदनको पोंछकर साफ कर लेना चाहिए।* यह स्नान प्रति सप्ताह दो-तीन बारसे ज्यादा लेनेकी जरूरत नहीं है। जिन दिनों धूप न मिले उन दिनों गरम पानीमें पैर रखकर या सारे बदनमें भाप लगाकर पसीना निकाला जा सकता है।

मल-मार्गके ठीक काम करनेके लिए भोजन ऐसा हो जो न आंतोंमें रुके न चिपके। इसके लिए भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा पचहत्तर प्रतिशतसे भी अधिक रहनी चाहिए। जिन अन्नोंका उपयोग किया जाय उनके छिलके अलग न किये जायें। न आटेसे चोकर निकाला जाय, न चावलका कन छांटा जाय। आंतें काम करते-करते इतनी थक गई होती हैं कि उन्हें बिना कुछ दिन आराम दिये उनसे यह आशा नही की जा सकती कि वे अच्छी तरह काम देंगी। इसके लिए अच्छा हो कि चिकित्साके आरंभमें ही दो-चार दिन केवल फलोंका रस पीकर या पानी पीकर रहा जाय। इससे आंतोंको कामसे फुरसत तो मिलेगी ही, उनमें इकट्ठा पुराना मल भी निकल जायगा। रसाहार करते समय नित्य एनिमा भी लेना चाहिए।

अब हम चिकित्साके प्रधान साधन भोजनपर आते हैं। पाठक यह जान ही चुके हैं कि अम्लकारक खाद्य गठियाका प्रधान कारण है, अतः गठियाके रोगीको शुरूमें कुछ दिन ऐसे खाद्योंका त्यागकर केवल क्षारमय खाद्योंका ही उपयोग करना चाहिए। इसके लिए सभी तरहके फल, खास तौरसे संतरा, मौसंबी, चकोतरा, अनन्नास, रसभरी, सेब, नासपाती इत्यादि उपयोगी हैं। तरकारियोंमें परवल, लौकी, तोरी, पातगोभी, टमाटर और हर तरहकी पत्तीदार भाजियां लाभदायक हैं। अच्छा हो कि सेब-नासपाती-जैसे फलोंको छीला न जाय और तरकारियोंमें कम-से-कम मसालेका उपयोग हो।

गठियाकी कई दशाएं होती हैं। कई रोगियोंके कुछ जोड़ोंमें कभी-कभी दर्द आता है, कुछके,कुछ जोड़ोंमें हमेशा दर्द बना रहता है और कुछ रोगी ऐसे होते हैं जो दर्दके कारण खाट नही छोड़ पाते हैं। जिनपर जितना ही रोगका आक्रमण हो चुका होगा उन्हें उतने ही अधिक समयतक फल-तरकारियोंका सहारा लेना होगा। आरंभमें सभी प्रकारके रोगियोंको एकसे चार दिनतक केवल फल या तरकारियों या अदल-बदलकर दोनोंके रसपर रहना चाहिए। अथवा केवल पानी पीकर रहना चाहिए। यदि

केवल पानीके सहारे उपवास किया जाय तो उसके बाद एक-दो दिन फल-तरकारियोंके रसपर जरूर रहा जाय, फिर दूसरे दिन सवेरे-शाम रस लें और दोपहरको कोई रसीला फल या पत्तीदार भाजी। तीसरे दिन सवेरे-दोपहर-शाम तीनों बार फल लें। फल एक बारमें एक ही प्रकारका लें। चाहें तो तीनो वक्त एक ही प्रकारका फल लें अथवा दोपहरको दूसरा, शामको तीसरा। फलोंमें सतरा गठियाके लिए विशेष लाभदायक है, उसका जहांतक बन सके ज्यादा-से-ज्यादा उपयोग करना चाहिए। फलाहार दिनमें तीन बारसे अधिक न लिया जाय। दो आहारोंके बीचमें पांच-पांच घंटेका अंतर जरूर रहे। पांच-चार दिन फलपर रहनेके बाद फलोंके साथ दूध लेने लग जाना चाहिए। आरंभमें फलोंके साथ प्रत्येक बार पाव-पावभर लिया जाय, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर यह आध-आध सेरकी मात्रामें लिया जा सकता है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लिया जाय। दोपहरको ताजा न मिले तो सवेरेका गरम करके रखा हुआ ले सकते हैं।

इस तरह शक्तिके अनुसार दससे पद्रह दिनतक उपवास रसाहार, फलाहार एव फल-दूधपर रह लेनेके बाद दोपहरको फल-दूधके बजाय कच्ची और पकी हुई तरकारियां तथा थोड़ी रोटी शुरू की जाय। आलूसे भी रोटीका काम निकलता है और गेहूंकी बनिस्बत आलूमें ज्यादा क्षार है, अतः जिनसे बन सके वे रोटीके बदले आलूका ही व्यवहार करें। रोटी दो छटांक आटेसे ज्यादाकी न हो। उसके बदले पाव-डेढ़-पाव आलूका उपयोग हो सकता है।

भोजनके इस क्रमके साथ-साथ पसीना, मल एवं मूत्रमार्गद्वारा सफाई-का समुचित प्रबंध करके स्वास्थ्यके मार्गपर तेजीसे बढ़ा जा सकता है। लाभ शीघ्र प्राप्त करनेके लिए रसाहार एवं फलाहारका क्रम प्रतिमास दुहराते रहना चाहिए।

इसके अलावा कभी-कभी जोड़ोंमें ऐसी पीड़ा होने लगती है कि उसे कम करना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जोड़ोंको गरम पानीसे

भीगे कपड़ेसे सेंकना चाहिए। सेर गरम पानी पीछे एक छटांक साधारण नमक मिलाकर लाभ शीघ्र प्राप्त किया जा सकता है। गरम सेंकके बाद सेंके स्थानको हमेशा ठंडे पानीसे धो देना चाहिए। जिनको हमेशा धीमा-धीमा दर्द बना रहता है वे उसपर कच्चे आलू पीसकर बांध सकते हैं। पट्टी रातको बांधकर सवेरे खोली जा सकती है या दिनमें तीन-चार घंटे-तक लगातार बंधी रह सकती है।

ऊपर बताये कार्यक्रमपर चलकर कितने ही गठियाके निराश रोगियोंने अपने रोगसे मुक्ति पाई है और गठिया जानेके साथ-साथ उनके और भी ऐसे रोग चले गये हैं जो लंबे अर्सेसे उनके साथी रहे।

V१२ :

पुराना आंव

नवीन रोगोंके विपरीत यों तो सभी जीर्ण रोगोंमें बहुत कम कष्ट रहता है, पर जहां दमा, गठिया, एक्जिमा आदिमें थोड़ी-घनी तकलीफ हमेशा बनी रहती है वहां आंवके पुराने रोगमें कोई तकलीफ नहीं होती। रोगी खाता रहता है, काम करता रहता है। कोई उसे देखकर किसी रोगसे ग्रस्त होनेका जरा भी संदेह नही कर सकता। स्वयं रोगी भी यदि मलको न देखे, यदा-कदा निकलनेवाले आंवकी ओर ध्यान न दे, तो उसे भी अपने रोगका ख्याल न रहे। पर इस रोगकी बड़ी बुराई यह है कि रोगी खाता-पीता रहनेपर भी दुबलाता रहता है, उसका हाजमा कमजोर होता जाता है, खुराक घटती जाती है और कमजोरी बढ़ती जाती है। शरीरकी कांति चली जाती है, वह पीला अथवा कलौंसा होता जाता है, उत्साह और उमंग रोगीका साथ छोड़ देते है, आलस्य घर कर लेता है।

इस भयंकर रोगका एकमात्र कारण कब्ज है। पर कब्जसे आंवका संबंध समझनेके लिए पहले आंतोंके बारेमें कुछ जानना होगा।

भोजनके पाचनके बाद बचा हुआ सामान बाहर निकाल दिये जानेके लिए बड़ी आंतमे आता है; जो लंबाईमें करीब छः फुटकी होती है। मलको इन आंतोंमें पहुंचानेके बाद बाहर निकलनेमें कई घंटे लग जाते हैं। मल जब इन आंतोंमें प्रवेश पाता है तब उसे इस छोरसे उस छोरतक पहुंचनेके लिए आंतोंमे पानीकी लहरका-सा वेग उठने लगता है। यह वेग रुक-रुककर दिन-रात चला करता है, पर जब मल आंतोंके अंतिम छोरमें, जिसे मलधारक कहते हैं, इकट्ठा हो जाता है तो इसकी सूचना नाड़ी-संचालनके मुख्य केन्द्रको पहुंचती है और वहांसे आंतसंबंधी नाड़ियोंको

तेजीसे चलनेका हुक्म होता है। आंतोंमें हमेशा चलते रहनेवाले वेगका हमें पता न होनेपर भी इस जोरदार वेगकी हमें पूरी-पूरी अनुभूति होती है, जिसे 'शौचकी हाजत' कहते हैं। यह हाजत पैदा करके प्रकृति हमें शौच जानेकी आज्ञा देती है। स्वस्थ आदमीमें यह हाजत जोरदार होती है, उसे रोकना कठिन हो जाता है, बेचैनीका अनुभव होने लगता है। इस हाजतको तुरंत रफा न करनेसे, टालनेसे, रोकनेसे, किसी दूसरे वक्तके लिए मुल्तवी करनेसे, वह धीरे-धीरे धीमी पड़ जाती है। अंतमें इतनी धीमी पड़ जाती है कि उसके आने-जानेका भान ही नहीं होता। यहीसे कब्जका आरंभ होता है। जो मल छःसे आठ घंटोंमें आंतोंसे निकल जाना चाहिए वह आंतोंमें बारह, अठारह, चौबीस घंटेतक और कभी-कभी तीन-तीन, चार-चार दिनतक पड़ा सड़ा करता है।

आंतोंका काम, मलको बाहर निकालनेके सिवा, मलका अतिरिक्त जल सोखना भी है। मल छोटी आंतसे बड़ी आंतमें ढीला—पतला आता है। आंतें इसका जल जज्ब करतीं और मलको गाढ़ा—बंधा-सा—बनाती हैं। समयसे अधिक देरतक मलके आंतोंमें रहनेपर मलके जलका भाग आंतोंद्वारा सोखा जाता रहता है, जिससे मल कड़ा व शुद्दार हो जाता है। इससे कब्ज और बढ़ता है, यहांतक कि शौच होते वक्त कठिनाई एवं कष्ट होने लगता है। सड़े हुए मलकी मलिनता भी उसके जलके साथ सोखी जाती है, जो रक्तको दूषित करती रहती है और इससे अनेक रोगोंको जन्म मिलता है। मलके आंतोंमें अतिरिक्त समयतक रहनेसे, उसकी शुष्कता, उसके निकालनेके अतिरिक्त श्रम और प्रधानतः उसकी सड़ानके फलस्वरूप, आंतें अन्दरसे सूज आती हैं। उस सूजनके, छिलनेके कष्टसे बचानेके लिए कुदरत उनमें आंव (चिकनी चीज) पैदा करती है जिससे व्यक्तिको आंतोंकी दशाकी सूचना मिलती है। इसपर भी यदि ध्यान न दिया गया तो यह सूजन आंतोंके किसी एक भागमें केंद्रित न रहकर धीरे-धीरे सारी आंतों में फैल जाती है, उनमें जगह-जगह घाव हो जाते हैं, कभी-कभी सारी आंतमें फुंसिया हो जाती हैं, जो अंतमें रोगीके लिए घातक सिद्ध होती हैं।

संभवतः कुछ कब्ज रहनेपर भी आदमी आंवसे बचा रह सकता है, पर कब्ज दूर करनेके लिए बराबर रेचक ओषधियां ली जाती हैं, मिर्च-मसालेका अधिक उपयोग किया जाता है तब तो आंवका रोग जल्दी आ जाता है। इन बाहरी उपकरणोंकी मारसे आंतोंमें एक प्रकारकी छर-छराहट (जलन) पैदा हो जाती है, जो आंवकी बीमारीके लिए प्रस्तावना का काम करती है। जो इन उपकरणोंका प्रयोग करते हों उन्हें आंवसे बचनेके लिए इसका त्याग करके स्वाभाविक उपायोंद्वारा कब्ज दूर करना चाहिए।

पाठक अब समझ गए होंगे कि यह रोग धीरे-धीरे, वर्षोंमें, पैदा होता है। साथ ही मैं उन्हें यह भी बता देना चाहता हूं कि इसके अच्छे होनेमें भी, यदि साल नहीं तो कई महीने जरूर लगते हैं। पहले यह रोग एकाएक नवीन रोगके रूपमें पैदा होता है। रोग शुरू होनेके दो-तीन दिन पहले शौच खूब साफ आता है। बादको एकाएक आंव आने लगता है, बार-बार शौच जाना पड़ता है, पेट साफ नहीं होता, हाजत बनी रहती है, पेटमें ऐंठन होती रहती है। इस वक्त इसका समुचित उपचार होनेसे आंव जीर्ण रोगका रूप ग्रहण नहीं करता और विद्यमान पुराना रोग भी जाता रहता है। इसका उचित उपचार न होनेसे ही यह बीमारी जीर्ण रोगका रूप पकड़ लेती है और फिर इसके अनेक नाम पड़ते हैं, भेद-उपभेद पैदा होते हैं।

आंवके नए रोगका उपचार बहुत सीधा और सरल है। रोग पैदा होते ही उपवास शुरू करना चाहिए। पानीके सिवा कोई भी चीज न लेनी चाहिए। ठंडेके बजाय गरम पानी पीना ठीक रहता है। आंवमें अक्सर जो पेटमें दर्द होता है वह गरम पानीसे बढ़ेगा नहीं, वरन् उसमें कमी होगी। उपवास, प्रायः चारसे सात दिनतक करनेकी जरूरत पड़ती है। इसके बाद उबली तरकारियोंका रस लेकर उपवास तोड़ना चाहिए। रस सादा ही, बिना नमक, नीबू वगैरह मिलाए, दिनमें तीन बार, पाव-पावभरकी मात्रामें लिया जाय। आंव बिलकुल साफ हो जानेके बाद

दिनमें एक बार उबली तरकारी और दो बार रस। फिर दोपहर और शामको तरकारियां। दो दिन बाद तरकारियोंके साथ गायका ताजा मठा लेना चाहिए। धीरे-धीरे मठा बढ़ाकर दिनभरमें दो सेरतक लिया जा सकता है। इतना मठा पीना हो तो दिनमें चार बारमें पीना चाहिए। दोपहर-शाम तरकारियोंके साथ, और सवेरे और तीसरे पहर अकेले। फिर धीरे-धीरे साधारण स्वास्थ्यकारक भोजनपर आना चाहिए।

आंव शुरू होनेपर रोज सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेना चाहिए। एनिमाके पानीमें सोडा, नमक, नीबूका रस आदि कुछ भी न मिलाना चाहिए। पेड़पर सवेरे-शाम ठंडे पानीसे सानी हुई साफ मिट्टीकी पट्टी भी आध घंटेके लिए रखनी चाहिए। जब कभी पेटमें मरोड़ पैदा हो, मिट्टीका प्रयोग करके उससे राहत पाई जा सकती है।

आंवके रोगीको आरामकी बड़ी आवश्यकता होती है। रोग शुरू होनेपर साफ खुली हवामें रहना चाहिए और पूरा आराम करना चाहिए। पुराने आवका भी यही इलाज है, जो नए रोगका। रोगीको शक्तिके अनुसार तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना चाहिए और नए रोगके संबधमें बताए क्रमसे धीरे-धीरे साधारण भोजनपर आना चाहिए। साधारण भोजन शुरू करनेपर कुछ दिनोंतक भोजनमें पकी तरकारिया, भुने आलू, भुना हुआ कच्चा केला, खूब पका केला, पका या भुना कच्चा बेल, मठा इत्यादि खाद्योंको प्रधानता देनी चाहिए। अन्नका उपयोग बहुत पीछे करना चाहिए। अन्न रक्तकी अम्लताको बढ़ाता है और आंवके रोगीका रक्त यों ही आवश्यकतासे अधिक अम्ल होता है। अतः फल, तरकारियां, मठा आदि ऊपर बताए गए खाद्योंका ही पहले उपयोग करना चाहिए। ये रक्तकी अम्लताको दूर कर उसे क्षारमय एवं स्वाभाविक बनाते हैं।

मिर्च-मसालेके बहिष्कारके साथ-साथ नमक भी कम-से-कम काममें लाना चाहिए। मसाले, खास तौरसे गरम मसाले, बहुत गरम और खुश्क होते है एव आंतोंमें जलन पैदा करते हैं। आंवके रोगीके लिए तेल भी

निषिद्ध है। उसे मक्खन या घीका ही, सो भी थोड़ा, प्रयोग करना चाहिए। मीठेमें गुड़के बजाय शहद लेना चाहिए। तरकारियां बनाते वक्त उनके खुरदरे और कड़े भागको निकाल देना चाहिए। आंवके रोगीकी अच्छी होती आंतोंकी हालत भरते घावके समान होती है या ऐसे घावके समान होती है जो अभी-अभी भरा है। कड़ी चीजसे उनपर खरोंच लग सकती है। अतः कड़ी, सूखी चीजोंकी मनाही है। खट्टे फलोंमें फलके बजाय उनका रस ठीक रहता है। अच्छा हो कि रोगके शुरूमें कुछ दिनोंतक दिनमें दो-तीन बार आठ-आठ आनेभरकी मात्रामें ईसबगोल आठ-दस घंटे पानीमें भिगोकर लें। इस अतिरिक्त चिकनाईके कारण आंतोंकी जलनमें कमी होगी और वे शीघ्र सुधर सकेंगी।

ऊपर बताया चिकित्साक्रम अनेक रोगियोंके लिए बहुत लाभकर साबित हुआ है। पर बहुत पुराने और कमजोर रोगीके लिए मठेके[1] कल्पकी जरूरत हो सकती है। आंवके पुराने-से-पुराने रोगमें भी विधिवत् किया गया मठेका कल्प अचूक सिद्ध हुआ है।

आंवके रोगी अक्सर बहुत कमजोर हो जाते हैं। यदि कल्प किया जाय तब तो कल्पभर उन्हें पूरा आराम ही करना चाहिए। वरना धीरे-धीरे कुछ हल्की कसरतें करनी चाहिए। शुरूमें टहलना ठीक रहेगा। कठिन कसरतोंकी ओर धीरे-धीरे ही प्रवृत्त होना चाहिए। जो इतने कमजोर हों कि किसी प्रकारकी कसरत न कर सकें वे अपने शरीरकी मालिश करवाकर कसरतका लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

आंवके रोगियोंका नाड़ी-मंडल भी अक्सर दुर्बल हो जाता है जिससे चिंता करना और घबराना उनके स्वभावमें दाखिल हो जाता है? उन्हें चिकित्साके फलपर शका होती रहती है। होते लाभकी ओरसे आंख बंद करके वे निराश होते रहते है। वे यह नही देखते कि इतना लाभ हुआ, वे देखते हैं कि अभी पूरा लाभ नहीं हुआ। अतः होते लाभसे प्रसन्न होनेके

[1] मठेके कल्पकी विधि, दुग्ध-कल्प-विधिमें प्रश्नोत्तर-स्तम्भमें देखें।

बजाय अपने इच्छित समयमें पूरा लाभ न होनेकी आशंकासे वे दुःखित रहते हैं। वे चिकित्सा-क्रमको शौकसे खिलाड़ीकी तरह नहीं वरन् उस जुआड़ीकी तरह चलाते हैं जिनका ध्यान हमेशा अंतपर—हार-जीत-पर—रहता है। खेलनेमें खेलका आनंद उसे नहीं मिलता, वह केवल श्रम-साध्य कार्यमात्र होकर रह जाता है। ऐसे रोगीको अच्छा करनेमें बड़ी कठिनाई पड़ती है। नीचे अपने अनुभवके दो उदाहरण पेश किये जा रहे हैं, जिनसे रोग और मनके संबंधपर स्पष्ट प्रकाश पड़ेगा।

पहला उदाहरण एक युवकका है। वह चार वर्षसे भयंकर आंव-रोग-से पीड़ित था। वह कहता था कि मेरी पहलवानी देहको आंवने गला डाला। सचमुच वह ठठरीमात्र रह गया था। औषधोपचार करते-करते थककर हैरान-सा हो गया था। प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धांत जब उसे समझाए गए तो उसके मनमें स्वस्थ होनेके भाव विकसित होने लगे। थोड़ा-सा लाभ प्रतीत होते ही वह आह्लादित हो उठा और दो महीनेमें ही उसने अपनेको रोगमुक्त कर लिया। दूसरा केस एक युवतीका है। इस युवतीमें भी उस युवकसे कम जीवन-शक्ति नहीं थी कि वह शीघ्र अच्छी न हो जाती। दो माससे अधिक इसकी चिकित्सा चली पर लाभ बहुत नहीं हुआ। इस बहनने चिकित्साके लिए अपना शरीर तो सौंप दिया था, पर मन नहीं। उससे जब उसके रोगोंके बारेमें पूछा जाता तो वह कहती कि हालत वैसी ही है, बल्कि ज्यादा खराब। यह कहनेमें उसे मजा-सा आता। जब कि उसके मुहकी रंगत, आंखोंकी बढ़ती चमक, शरीरकी स्फूर्ति, दूसरी कहानी कहती। यह बहन, जो बताया जाता ठीक वही खाती, पर सोचती और बात करती पूरी, कचौरी, चाट और मिठाईकी ही। इन चीजोंके प्रति उसकी श्रद्धा गई नहीं थी। ढाई महीनेतक उसने चिकित्सा चलाई। उसके घरवालोंको चिकित्साके लाभसे संतोष रहा पर वह पूर्ण स्वस्थ होनेतक चिकित्सा न चला सकी और घर लौट गई। वहां जानेपर, सुना कि उसने भोजनका अपना पुराना रास्ता अख्तियार कर लिया।

प्रत्येक रोगकी तरह आंवके रोगका भी न होने देना उसे अच्छा करने-

की अपेक्षा बहुत सरल है। पानी पीनेमें कोताही न कीजिए, कसरत नित
कीजिए। तली, मुर्दा चीजोंसे परहेज कीजिए और ताजी फल-तरकारियं
एव कच्चे दूध-सरीखे सप्राण खाद्योंका खूब उपयोग कीजिए। शौचक
हाजतको न रोकिए। बैठे-ठाले न रहिए, किसी-न-किसी काममे अपनेक
लगाए रहिए। आपको कभी आव का रोग होगा ही नही।

: १३ :

चुन्ना (कृमि) रोग

बच्चोंकी आंतोंमें अक्सर कीड़े पैदा हो जाते हैं, जो मुश्किलसे जाते हैं। इस रोगके पीड़ित बच्चेका स्वास्थ्य साधारणतः खराब रहता है। उसे अच्छी नींद नहीं आती, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, वह पीला पड़ जाता है और उसकी आंखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे बच्चेकी भूख राक्षसी हो जाती है, दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर बना रहता है दुबला और खाकर कभी संतुष्ट नहीं होता। इस रोगसे पीड़ित बच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। जैसा कि अक्सर *माना नहीं जाता कि ये दोनों ही रोग कृमिके मूल कारण हैं; कृमि रोगके* लक्षण नहीं हैं।

बहुतसे बच्चोंके मलके साथ छोटे-छोटे सफेद कीड़े निकलते हैं। इन्हें चुन्ना कहते हैं। इनकी लंबाई चौथाईसे लेकर आध इंचतक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुंचते हैं तो वहांपर बड़ी खाज उठती है। गुदा चुनचुनाती है इसलिए शायद इन कीड़ोंका नाम चुन्ना पड़ गया है और उन्हींके नामपर रोगका नामकरण हुआ है और बच्चेके शौचके बाद ही पाखानेको ध्यानसे देखा जाय तो उसमें चलते फिरते दिखाई देते हैं। दूसरी तरहके कीड़े जो बच्चोंके पेटसे निकलते हैं वे केंचुएकी शकलके होते हैं। अंतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमें रहनेवाले केंचुएकी अपेक्षा वे अधिक पीले होते हैं, पर ये मिट्टीमें मिलनेवाले केंचुए नहीं होते। ये कुछ अलग ही चीज हैं। और भी कई तरहके कीड़े बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, लेकिन हमारे देशमें अन्य कीड़ोंसे कम ही बच्चे पीड़ित रहते हैं।

बच्चोंके पेटसे ये चुन्ने कभी-कभी दो-चार ही निकलते हैं, पर धीरे-धीरे ये बड़ी संख्यामें और नित्य निकलने लगते हैं। ये चुन्ने बच्चेको

बहुत परेशान करते हैं अत. मांको कभी बच्चेके मलके साथ एक चुन्ना भी दिखाई दे तो उसे तुरत सजग हो जाना चाहिए। पर यदि बच्चेका स्वास्थ्य किसी तरहसे न्यून न दिखाई दे, न उसे कब्ज हो या जलन हो तो ऐसी अवस्थामें यदि कभी एकाध चुन्ना बच्चेके मलमे दिखाई दे जाय तो समझना चाहिए कि कोई अंडा किसी तरह पेटमे पहुंच गया है जहां अंडेके फूटनेकी वजहसे चुन्ना बाहर निकल आया है अत: ऐसी अवस्थामें कोई चिंता नही करनी चाहिए।

रोगका कारण

(१) बिना हाथ साफ किए गंदी अवस्थामे हाथोको भोजनमें लगाने या अंगुलियोंको मुंहमें डालनेसे।

(२) नाकमें अंगुली डालनेके बाद मुंहमें डालनेसे।

(३) किसी खानेकी चीजको जमीनपर गिरनेके बाद उसे बच्चेको खिलानेसे।

(४) चुन्नेके जो अंडे गुदाद्वारपर निकल आते हैं उन्हें बच्चा अपने हाथोंसे मुंहमें पहुंचाता है और फिर-फिर इस रोगसे आक्रांत होता रहता है।

(५) चुन्ना रोगसे पीड़ित बच्चेके तौलिए या जांघिएके इस्तेमालसे।

(६) कब्जके कारण आंतोमे मलके अधिक समयतक रुकनेसे।

(७) आवकी बीमारीके कारण जो चुन्नेके पनपनेमें सहायक होती है।

(८) पूरी तरह पेटके साफ न होनेपर, ऐसी अवस्था जिसमें मल गुदा-द्वारके निकट आकर रुका रहता है और चुन्नाके पनपनेमे सहायक होता है।

चिकित्सा

कुछ डाक्टरोंका कहना है कि चुन्ने बच्चेके पेटमे अंडे नहीं देते। जितने चुन्ने पेटसे निकलते हैं उतने अंडे मुंहके द्वारा पेटमें गए हुए होते हैं। पर

कभी-कभी जितने अधिक चुन्ने बच्चेके पेटसे निकलते हैं और हफ्तों निकलते जाते हैं उन्हें देखते हुए इस मतकी सत्यता समझमें नहीं आती।

इस रोगके लिए डाक्टर पहले ऐसी कोई कड़ी दवा देते हैं कि पेटमें चुन्ने और उसके अंडे मर जायं और फिर उन्हें बाहर निकालनेको कोई तेज दस्तावर दवा देते हैं। ऐसी चिकित्सासे लाभ बहुत नहीं होता, उल्टे कभी-कभी इससे बच्चेकी पाचन-प्रणाली बिगड़ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सामें इस रोगको दूर करनेके लिए बच्चेकी आंतोंको चुन्नों और उनके अंडोंसे मुक्त करनेकी कोशिश की जाती है और उन्हें सशक्त करनेकी। ताकि बच्चेका कब्ज और जुकाम चला जाय जो कि इस रोगका मुख्य कारण है। आंतोंको सशक्त और उनके कार्यको स्वाभाविक बनाया जाता है कि जिसमें वे अंडोंको देरतक रुकने नहीं देती और उनमें चुन्ने पैदा होनेके पहले ही उन्हें बाहर निकाल देती हैं। साथ ही सफाईका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि और अंडे पेटमें न पहुंच जाय।

जब मांको बच्चेके मलमें चुन्ने होनेकी शंका हो जाय तब उसे उसकी उपस्थितिका निश्चय करनेके लिए मलको कई दिनतक बराबर अच्छी तरह देखना चाहिए। यदि कई चुन्ने एक साथ दिखाई दें तब इस रोगकी चिकित्सा अनिवार्य हो जाती है। कई अवस्थाओंमें अच्छी तरह देखा जाय तो सोते हुए बच्चेके गुदाद्वारपर चुन्ने दिखाई दे जाते हैं।

इस रोगसे पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए बच्चेकी जमकर चिकित्सा करनी होती है पर बच्चेको जलन और खाजसे मुक्त करनेके लिए तथा उसे ठीक तरह नींद आए इसलिए कभी-कभी ऐसी चिकित्साकी जरूरत होती है जो बच्चेके इस कष्टको शीघ्र शांत करे।

कामचलाऊ चिकित्सा

कामचलाऊ चिकित्सा मैं उसे कहता हूं जो बच्चेको उसके गुदाद्वारपर आती हुई खाजसे मुक्त कर दे। इसके लिए बच्चेकी उम्रके अनुसार पाव-आध सेर गुनगुने गरम पानीमे रुपये-आठ आने भर नीबूका रस मिलानेके बाद उसका एनिमा देकर बच्चेका पेट साफ कर देना चाहिए और

फिर पिचकारीसे तीन-चार तोला नारियलका तेल गुदाद्वारके द्वारा आंतोंमें पहुंचा देना चाहिए। तेल बच्चेकी आंतोंकी झिल्लीकी जलनको शांत करेगा और चुन्नोंके जो अंडे-बच्चे आंतोंमें चिपके रहकर एनिमाके पानीके साथ न निकले होंगे उन्हें छुड़ा देगा। अगर किसी कारणवश एनिमा देना कठिन हो तो बच्चेके घुटने पेटके पास रखकर उसे पेटके बल सुला देना चाहिए और उसे शौच होनेके समयकी तरह जोर लगानेको कहना चाहिए। इस रीतिसे भी कीड़ियां मलद्वारसे निकलती हैं। इन कीड़ियोंको कागजको गोल करके बनाए गए तिनकेकी नोकसे हटाते जाना चाहिए और वे जब काफी संख्यामें निकल चुकें तो पिचकारीसे तेल गुदाद्वारकी मार्फत आंतोंमें पहुंचा देना चाहिए।

रोगमुक्तिके लिए पूर्ण चिकित्सा

चुन्ने रोगसे बच्चेको पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए यह आवश्यक है कि मां उसके रोगकी उपेक्षा न करे और इस रोगकी चिकित्सा जमकर करे।

चिकित्साके श्रीगणेशके तौरपर बच्चेको आराम करने देना चाहिए और एक या दो दिनतक उसे पानीके सिवा कुछ भी खाने-पीनेको नहीं देना चाहिए। अगर बच्चा न माने या मांका जी न माने तो बच्चेको पानी-में फल या तरकारियोंका रस मिलाकर दिया जा सकता है। पानी या रस मिला हुआ पानी बच्चा जितनी बार मांगे और जितना मांगे देना चाहिए। अकसर बच्चे इस समय घंटे-घंटेपर यह पानी पीते है पर बच्चा इतनी जल्दी पानी पीना न चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। इस उपवासमें पहले बताए गए पानीका एनिमा भी सवेरे-शाम देना चाहिए। एनिमा इस चिकित्साका एक विशेष अंग है, एनिमाके पानी-के साथ चुन्ने तथा श्लेष्मा और मल बाहर निकल आते हैं। जिसमें चुन्नेके अंडे-बच्चे निवास करते है। एनिमाके बाद बच्चेको यदि जाड़ा हो तो गुनगुने गरम पानीसे और गरमी हो तो ताजे पानीसे अच्छी तरह नहलाना चाहिए और नहलानेके बाद उसका बदन पोंछकर उसके सारे बदनको हाथोंसे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। बच्चेका बिछावन रोज धूपमें डालना

चाहिए। जिस कमरेमें बच्चा सोए उसकी खिड़कियां खुली रखनी चाहिए कि बच्चेको शुद्ध हवा बराबर मिलती रहे।

अन्य तीव्र रोगोंमें किसी भी बच्चेको उपवासमें कोई कठिनाई नहीं होती, उसे भूख भी नहीं लगती कि वह कुछ खाना चाहे। पर चुन्ना रोगमें व्यवस्था कुछ विपरीत ही रहती है। अतः बच्चेको उपवासकी आवश्यकता अच्छी तरह समझा देनी चाहिए और उसे प्रोत्साहन देकर उपवास कराना चाहिए और जरूरत पड़े तो उसे उसके मलमें चलते चुन्ने दिखाकर उसे उपवासकी आवश्यकताकी प्रतीति करानी चाहिए। बच्चा आराम और उपवास आसानीसे कर सके इसके लिए उससे भोजनकी गंध और भोजन दूर रखना चाहिए तथा उसका दिल बहलानेको उसे कुछ नए खिलौने देने चाहिए और उसे कुछ किस्से-कहानियां सुनानी चाहिए।

दो दिनका उपवास

अगर बच्चा इतना बड़ा है कि वह चलना सीख गया है तो उसे एक दिनके बजाय दो दिनका उपवास कराना अच्छा है। चाहे बच्चा एक दिन-का उपवास करे या दो दिनका, उसे आगे चार-पांच दिनतक केवल फल-तरकारिया ही खिलानी चाहिए। तरकारियां कच्ची (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज आदि) और पकी दोनों प्रकारकी दी जा सकती है। इस वक्त भी बच्चेको सादा पानी या फल-तरकारियोंका रस मिला पानी यथेष्ट मात्रामें पिलानेका ध्यान रखना चाहिए। इस समय उसे दूध, रोटी, भात, दाल, मिठाई या अन्य कोई चीज किसी हालतमें भी न देनी चाहिए। इस फलाहारमें भी बच्चेको रोज शामको एक एनिमा दे देना चाहिए। फल-तरकारी लेनेपर बच्चेको अक्सर सबेरे अपने आप ही शौच होता है। इसके लिए उसे प्रेरित करना चाहिए पर यदि न हो तो इसमे कोई हर्ज नहीं है।

फलाहारके दूसरे दिन बच्चेको दोपहरके भोजनमें तरकारियोंके साथ कुछ भुने हुए आलू देने चाहिए और नाश्तेमे *पानीमे भिगोई हुई कुछ किश-मिश*। इस समय बच्चेको कच्ची तरकारियां देना बहुत लाभदायक है।

जो तरकारियां कच्ची खिलाई जायं उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहि और अंतमें नमक मिले पानीसे धोकर साफ पानीमें धो लेना चाहिए।

एक दिन बच्चेको यह भोजन देनेके बाद दूसरे दिन उसे दोपहर औ शामके भोजनमें फल-तरकारी और फुलका या दलिया देना चाहिए रोटी देने लगनेपर एनिमाकी जरूरत नहीं होती और बच्चेके लिए दिन भर खाटपर लेटे रहना भी जरूरी नहीं होता। अब वह घूम-फिर सकता है। फलाहारके समय भी यह आवश्यक नहीं है कि बच्चा दिनभर खाटपर ही लेटा रहे पर इसमें संदेह नहीं कि इस समय जितना आराम किया जाय उतना ही अच्छा है।

आगेके पंद्रह दिन

रोटी शुरू करनेके बाद पंद्रह दिनतक दाल या दूध बच्चेको नहीं देना चाहिए। उसका भोजन साधारणतया इस प्रकार हो सकता है:

सवेरे उठनेपर—किसी तरकारीको पकाकर निकाले गए रसमें थोड़ा नीबूका रस मिलाकर।

नाश्ता—कोई फल और साथमें थोड़ी किशमिश या अंजीर।

दोपहरको भोजन—कुछ कच्ची और पकी तरकारियां, चोकर-समेत आटेका फुलका या दलिया और इच्छा हो तो दो-चार आलू।

तीन बजे—कोई फल या फलका रस।

शामको—दोपहरका भोजन। बच्चा चाहे तो रातको सोते समय तरकारीका रस पी सकता है।

चिकित्साके आरंभसे ही बच्चेके पेड़पर यदि बच्चा मान सके तो ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का-सा निचोड़ा तौलिया या ठंडे पानीसे सानकर लप्सी-सी बनाई हुई मिट्टी करीब आध इंच मोटी आध घंटे या बीस मिनटके लिए रखनी चाहिए।

ऊपरके कार्यक्रमसे बच्चेकी आंतें सबल होंगी और कीड़ियोंसे मुक्त। पर कभी-कभी जब रोग गहरी जड़ पकड़े होता है यह कार्यक्रम महीने-डेढ़-

महीने बाद फिर दुहराना पड़ता है। सारा कार्यक्रम ही ऐसा है कि बच्चेका स्वास्थ्य इससे बहुत उन्नत होता है और आगे वह रोगोंसे बचता है।

चिकित्सा आरंभ करके दूसरे दिनसे ही, पर चिकित्सा समझकर नहीं, बच्चेको थोड़ा-सा लहसुनका रस भी देने लग जाना चाहिए। लहसुन बहुत बड़ा कृमिनाशक है। आंतोंको कृमियों और चुन्नेसे मुक्त करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है।

चुन्ना या किसी प्रकारके कृमि मलद्वारसे आने लगने पर ऊपर बताई गई विधिके अनुसार चलकर बूढ़े-बड़े सभी उससे मुक्ति पा सकते हैं।

यह कार्यक्रम तिल्ली बढ़ने, पीलिया, कांच निकलना, हल्का ज्वर बना रहना, बच्चोंको दांत निकलनेके वक्तकी तकलीफ, कंठमाला, गलसुआ, कान बहना रोगमें और आंख आनेपर समानरूपसे लाभदायक है।

: १४ :

नाड़ी-विकार[1]

यदि रोगोंको दो भागोंमें—तन और मनके रोग—विभक्त करना हो तो नाड़ीविकारको हम मनका रोग कहेंगे। यों रोग पहले तनमें पैदा होता है या मनमें इसका निश्चय कर सकना कठिन है, पर नाड़ी-विकारमें यह बात निश्चित है कि मनके रोगको—कमजोरीको—तज्जनित शारीरिक लक्षणोंके मुकाबलेमें दूर कर सकना कठिन होता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यमें अन्योन्याश्रय संबंध होनेके कारण एकका प्रभाव दूसरेपर पड़ता ही है। नाड़ी-विकारमें जितना मनका प्रभाव शरीरपर दिखाई देता है उतना शरीरका मनपर नहीं।

आप अधीर हो रहे होंगे अतः पहले नाड़ी-विकारके लक्षण बताकर आगेकी विवेचना की जायगी। मन कल्पनाका अधिपति होनेके कारण इस रोगके लक्षणोंका भी अंत नहीं है। इस रोगमें जहां मनमें डर, बेहोशी, विराग, घबराहट, किंकर्तव्यविमूढ़ता, अत्यधिक चिंता, गिराव, निराशा, एकाकीपन, बिला वजह उत्सुकता, ईर्ष्या, क्रोधकी अधिकता आदि पैदा होते हैं वहां तनमें इनकी प्रतिक्रियास्वरूप अपच, कब्ज, अनिद्रा, सिरदर्द, अंग-अंगमें या किसी अंगमें दर्द, ज्वराभास आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। इस रोगके रोगीको किसी रोगके लक्षण सुनाइए वह सब-के-सब अपनेमें ढूंढ निकालेगा। यदि चिकित्साकी कोई पुस्तक दे दे तो उसके लिए यह बता सकना कठिन होता है कि उसे कौन-सा रोग या कष्ट नहीं है।

इस रोगका मूल कारण है लोभ। लोभ धनके लिए हो या यशके

---

[1] 'नर्वस वीकनेस', नर्वस इकजाइशन', 'नर्वस ब्रेक डाउन' के अंतर्गत आनेवाले रोगोंका प्रतिनिधि शब्द।

लिए, लोभके वशीभूत होकर मनुष्य जब अत्यधिक मानसिक एवं शारीरिक श्रम करता है तो इस रोगका उसपर आक्रमण होता है। एक कामकी चिंता किए जाना, आगे जाकर चिंताकी प्रवृत्तिमें परिणत हो जाता है। चिंता, चिंतन, विचार हमारे वशमें न होकर हम उनके वशमे हो जाते है। किसी तरह कोई खयाल घ्यानमें आ गया तो हम उसके साथ उड़ जाते हैं। पतंग हमने बढ़ा दी, डोर छोड़ दी, पर उसे समेटना-उतारना हम भूल जाते हैं। उड़े जाओ और उड़ना कितना ही आनंदप्रद क्यों न हो आखिर तो थककर गिरना ही पड़ता है, और जब गिरे तो हर दृष्टिसे मनुष्य अपनेको गिरा पाता है, अपनेमे उसे कोई शक्ति नही दिखाई देती। उसका आत्मविश्वास चला जाता है, और जिसका आत्मविश्वास चला गया उसे तो भगवान् ही उठा सकता है और सचमुच इस रोगकी चिकित्सामें ईश्वरप्रार्थना बहुत सहायक होती है।

स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मनका वास हो सकता है, अतः हम पहले इस रोगकी चिकित्सा तनसे ही शुरू करेंगे। शरीरको स्वस्थ मनके वासके योग्य बनाएंगे। इसके लिए पूर्णतः प्राकृतिक जीवन अपनाना चाहिए। गलतियोंको सुधारना चाहिए। ऋण अदा करना चाहिए। नाड़ी-विकारके रोगीने बहुत अधिक काम किया है, आराम और सोनेके घंटे उसके बहुत कम रहे हैं अतः ऐसे रोगीको खूब सुलाना चाहिए। चिकित्सारंभमें तो रोगी दो-तीन दिन रात-दिन खाटमे ही लेटा रहे फिर रातको आठ-नौ घंटे और सवेरे नाश्तेके, दोपहर और शामको भोजनके पहले एक-एक घंटे रोगीको आराम करने या सोने देना चाहिए। इससे आरामके साथ-साथ भोजनके पाचन एव मलके निष्कासनमें भी सुविधा होगी। रोगीको शरीरको ढीला करनेकी विधि भी सिखाई जाय। जब लेटे तब ध्यान रखकर शरीरको ढीला करे, फिर तो शरीरको ढीला करना उसकी आदतमें दाखिल हो जायगा।

आरामके बाद कसरतपर ध्यान देना आवश्यक है। नित्य रोगी शक्तिके अनुसार टहले और शक्तिके बढ़नेपर दौड़े या आगे दी गई चिन्हित कसरतें करे। जहांतक बन सके शुद्ध वायुमें रहे।

भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां, फल और दूध होना चाहिए। सवेरे-शाम फल-दूध और दोपहरको रोटी-सब्जी। पर यदि दूध आरंभमें न पचे तो सवेरे फल और दोपहर और शामको रोटी-सब्जी देनी चाहिए। नाड़ी-विकारके रोगीके शरीरमें विटामिन बी० की कमी होती है, उसकी पूर्तिका विशेष ध्यान रखना चाहिए। कुछ खाद्योंके नाम बताए जाते हैं, उनके उपयोगपर ध्यान रखा जा सकता है। ये हैं चोकर, चोकरसमेत आटा, कनसमेत चावल, दूध, ककड़ी, आम, खीरा, अनन्नास, अमरूद, टमाटर, किशमिश, पत्तीदार भाजियां। इन सबमें चोकर सर्व-श्रेष्ठ है। इसका उपयोग रोटीमें अतिरिक्त चोकर मिलाकर किया जा सकता है।[1] नाड़ी-विकारके रोगी भोजन बड़ी शीघ्रतासे करते हैं। उन्हें रोटी अलग और तरकारी अलग खानेको बताकर उनकी इस गलतीमें सुधार किया जा सकता है।

रोगीके जीवनके ढंगमें परिवर्तनके साथ-साथ उसकी नाड़ियोंको शीघ्र शक्ति देनेके लिए मालिश और कुछ जलोपचारका उपयोग करना चाहिए। मालिश कोई भी, जिसे रोगीसे अथवा रोगीकी सेवासे प्रेम है, करके रोगीको लाभ पहुंचा सकता है। जो उसे प्यार दे सकता है वह उसके केवल सिरमाथेपर हाथ फेरकर नाड़ियोंको शांत कर सकता है।

रहा जलोपचार, उसके लिए भी किसी विशेष आडंबरकी जरूरत नहीं है। बाग सींचनेका एक फुहारा ले लीजिए और उसमें ठंडा जल भरकर रोगीकी पीठपर (सिरसे लेकर रीढ़के अंततक) एक-दो मिनट-तक डालना चाहिए। इस फुहारेसे रोगीको नहलाया भी जा सकता है।

---

[1] जेलमें मुझे कई मित्रोंको विटामिन बी० देनेकी आवश्यकता हुई तो अन्य चीजोंके अभावमें मैंने वहां सुलभ चोकर ही चुनी। आधी छटांक चोकर आध सेर पानीमें प्रति रोगी पीछे उबलवाता और छानकर यह गरम-गरम जल एक तोले गुड़ और दो तोले दूधके साथ चायकी तरह पिलाता; सबको आशातीत लाभ हुआ। —लेखक

पानी जरा ऊपरसे गिराकर रोगीको अधिक लाभ दिया जा सकता है। वह स्नान कितनी देर हो ? केवल उतनी ही देर जितनी देरतक रोगी उसका आनंद उठा सके। स्नानके बाद विशेष ठंडक नहीं, हल्की गरमीका अनुभव करे। रीढ़का अग्निसिंचन गर्मीके दिनोंमें तीन बार और अधिक देरतक किया जा सकता है, जाड़ेमें एक अथवा दो बार काफी है।

शरीर-शोधनकी क्रिया आरंभ हुए जितने दिन बीतते जायंगे उतना ही रोगीका मन स्वास्थ्य-भावनाएं ग्रहण करनेको तत्पर होता जायगा। ऊपर जो जीवनचर्या बताई गई है वह स्वयं ऐसी है जिससे मन अपने पुराने संस्कारोंको छोड़कर कुछ नई चीज अपनाता है। अब वह पुराने गड्ढेमेंसे निकलनेके योग्य हो गया है। उसे निकालिए। पर यह काम छीना-झपटीमें होनेवाला नहीं है। इसमें रोगीके अंतर्मनपर प्रभाव डालना होता है, उसे सूचनाएं देनी होती हैं। ये सूचनाएं प्रत्यक्ष रूपमें देना अप्रत्यक्ष रूपसे देनेसे अधिक कठिन है। पर जब रोगी सामने न हो उस समय उसे मनद्वारा प्रभावित करनेकी क्रियाकी अपनी कठिनाइयां हैं। और वह साधनजन्य होनेके कारण सबके लिए सरल नहीं है। पर सामने तो कोई भी रोगीसे कह सकता है कि 'तुम स्वस्थ हो रहे हो' और इतना ही कहना रोगीको उठा सकता है। शर्त केवल यह है कि आत्मविश्वासपूर्वक कहा जाय, रोगीके प्रति शुभचिंतनसे ओतप्रोत होकर कहा जाय। इस संबंधमें मैं आपको एक घटना सुनाता हूं : एक चिकित्सालयमें जिसमें नाड़ीदौर्बल्यका एक रोगी पहलेसे मौजूद था, दूसरा दाखिल हुआ। इत्तिफाकसे दूसरा पहलेका दूरका संबंधी निकला। अतः दूसरा जब पहलेसे मिलता तो नित्य कहता कि आप अच्छे हो रहे है, आपमें तो आज अधिक ताकत मालूम होती है, आपका चेहरा लाल है। दूसरा बदलेमें यही शब्द कहनेका मौका ढूंढ़ता रहता। ठीक वक्तपर कुछ वैसे ही वाक्य दुहराता। कहना न होगा कि दोनोंकी शुभकामनाओंको दोनोंके अंतर्मनने ग्रहण किया और दोनों लाभान्वित हुए।

और भी बहुत-सी विधियोंसे नाड़ीदौर्बल्यके रोगीके अंतर्मनको प्रभावित किया जा सकता है। इस संबंधमें उपस्थित बुद्धि अधिक काम करती

है। एक चिकित्सालयमें एक सोलह वर्षका लड़का दाखिल हुआ जो कभी अकेले नहीं रह सकता था। साथी होनेपर भी डरता रहता। रातको किसीको साथ लेकर सोता। एक वर्षसे उसकी यह हालत थी। चिकित्सकने उससे एक दिन पूछा, "क्यों डरते हो?"

"डर लगता है।"

"क्या वहां ईश्वर नहीं होता, जहा तुम्हें डर लगता है?"

न बालकने कोई उत्तर दिया और न चिकित्सकने आगे कुछ कहा। दूसरे दिन चिकित्सकने लड़केको गांधीजीकी आत्मकथा पढनेको दी। आपको सुनकर आश्चर्य होगा कि एक सप्ताहमें लड़केका डर निकल गया।

एक युवक जिन्हें मियादी बुखार हो चुका था, यह सुनकर कि इसके बाद यक्ष्मा होना संभव है, यक्ष्माके पूर्वरूप प्लूरसीका अपनेमें अनुमान करने लगे। यहांतक देखने लगे कि उनके फेफडेकी झिल्लीमें पानी नालेकी तरह बहता रहता है। पर उन्हें एक दर्द था जो जगह-जगह होता रहता था। उनके चिकित्सकने उनसे एक दिन कहा, आपको "न्यूराल्जिया" है और एक भारी पुस्तकमें उसने उस रोगके लक्षण रोगीको पढा दिए जो उस युवकको अपनेमें लगे। वह बी० काम० था। लिखेपर और भारी पुस्तकोंपर उसकी आस्था थी। उसके अंतर्मनने यह स्वीकार कर लिया कि उसका रोग साधारण है। फिर क्या था वह शीघ्र अच्छा हो गया।

एक भाईके मनमें, जिनके घरमें तीन भाइयोंमें कोई पद्रह लाख रुपये हैं, यह खयाल हो गया कि उनके व्यापारमें बहुत बडा घाटा लगनेवाला है। बस, इसी चिंतामें वे डूबे बैठे रहते। कोई सुधि नही रहती। चिकित्सककी सलाहपर उनके दो भाइयोंने उन्हें लिखकर दे दिया कि घाटा लगा तो उनके हिस्सेसे न लगेगा, तब जाकर उनकी उद्विग्नता गई।

बहुत बार परिस्थितियां नाडी-विकारको दूर करनेमें समर्थ होती है। अच्छा साथ मिलना, दुःखद साथ छूटना, स्थान-परिवर्तन, धनलाभ, यशलाभ इनमेंसे कुछ हैं। एक सैंतीस वर्षकी स्त्रीको, जिसे अपने माता-पिता-

भाई एवं पुत्रों (उसके दो पुत्र थे, एक तेरह और दूसरा दस वर्षका) के प्रति शिकायत थी कि वे उसका खयाल नहीं करते एवं उनके प्रति उसके मनमें शत्रुका-सा भाव था, पुत्र पैदा हुआ। इस नये शिशुके प्रति वह इतनी आकर्षित हुई कि उसके हृदयमें प्यारका झरना बहने लगा। उसके हृदयसे सबके प्रति द्वेष निकल गया और वह सबको अपना हितैषी समझने लगी।

कई स्त्रियोंका हिस्टीरिया (बेहोशीके दौरे) माता बननेके बाद क्यों एकाएक बंद हो जाता है? यह उपर्युक्त उदाहरणसे आसानीसे समझा जा सकता है।

ऐसे अनेक उदाहरण मेरे सामने है पर विस्तार-भयके कारण उनका वर्णन मैं यहां नही करूंगा।

जैसा कि पहले मैंने बताया है नाड़ी-विकारका मूल कारण है लोभ। अत. ऐसे रोगीको कुछ ऐसा काम करना चाहिए जो दूसरेके लाभके लिए हो। ऐसे अनेक काम सोचे जा सकते हैं। यदि करना संभव न हो तो ऐसे कामोंकी शुभ कल्पना ही रोगीको अपने लोभकी जड़ जमाई हुई प्रवृत्तिसे मुक्ति दिलानेमें समर्थ होती है।

ईश्वरका भजन करना स्वार्थके ऊपर उठना है। आदमी ईश्वरको याद करते समय कुछ अपने उस रूपको भूल जाता है जो रोगी हुआ है। कुछ समयके लिए ही सही, जितनी पूर्णतासे वह अपनेको भूलेगा रोग उतनी ही शीघ्रतासे एवं जड़से जायगा। एकांत प्रार्थना कठिन है पर सामूहिक प्रार्थनामें सम्मिलित होना सरल है अतः पहलीकी तैयारीमें दूसरीका आश्रय लेना चाहिए।

एक चेतावनी

नाड़ी-विकारके रोगी सहानुभूति एवं प्यारके भूखे होते हैं। चिकित्सक यदि सहृदय हो तो वह रोगियोंका इस दशामें बहुत कल्याण कर सकता है। पर अधिकतर ऐसे रोगियोंमें दूसरेपर आश्रित होनेकी इच्छा प्रबल होती है, अतः सहानुभूति एवं प्यार देनेके साथ-साथ रोगीमें आत्मगौरव एवं अपने पैरोंपर खड़े होनेकी शक्तिको जाग्रत करते रहना चाहिए।

नाड़ी-विकारके रोगीकी चिकित्सा "नेकी कर और दरियामें डाल" के हिसाबसे चलनेवाला व्यक्ति ही कर सकता है। एक तो किसी भी सेवाका मूल्य चुकाया नहीं जा सकता। दूसरे नाड़ी-विकारके रोगीमें लगनेवाली मेहनतका मूल्यांकन क्या हो सकता है? तिसपर नाड़ी-विकारके गरीब रोगी हर चीजको खुर्दबीनसे देखते हैं, तभी तो वे जरासे कष्टको बड़ा समझते हैं। अत्यधिक क्रोध, भयानक मोह, इनके साथ-साथ चलता है। रोगीकी इस मानसिक दशाको ध्यानमें रखकर चिकित्सकको हमेशा क्षमाशीलता एवं विवेकसे काम लेना चाहिए।

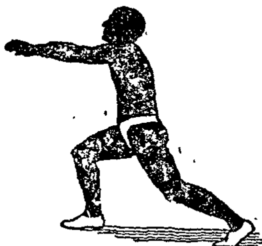
नाड़ी-विकारको दूर करनेके लिए कुछ लाभकर कसरतें

१—हाथोंको आगे बढ़ाकर—जैसा कि चित्र एकमें दिखलाया गया है—पैरोंको कुछ दूरीपर रखते हुए तलवोंके बल इस प्रकार बैठिए कि पेट जांघोंको छूता रहे और मेरुदंड न झुके। इसके बाद दाहिने पैरको झटकेसे आगे बढ़ाते हुए खड़े हो जाइए जैसा कि चित्र १ (अ) में दिखलाया



चित्र-संख्या: १

गया है। इसके बाद फिर पहलेकी तरह बैठ जाइए और इस बार बाएं पैरको आगे बढ़ाइए।



चित्र-संख्या : १ (अ)

२—चित्र २ में दिखलाई गई स्थितिमें खड़े होकर हाथोंको नीचे लाइये और तब ऊपर और पीछेकी ओर कड़ाईके साथ ले जाते हुए वृत्त-



चित्र-संख्या : २

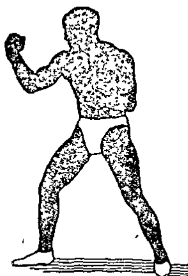
जैसा बनाइए। हाथ ऊपर और पीछेकी ओर ले जाते समय सांस लीजिए और उन्हें पूर्वस्थितिमें लाते समय सांस बाहर निकालिए।

३—कुहनियोंको बगलमें रखते हुए—जैसा कि चित्र ३ में दिखलाया गया है—बदन ढीला करके लेट जाइए और तब कोहनियों और एड़ियोंके बल सारे बदनको ऊपरकी ओर उठाइए और फिर ढीला कर दीजिए।



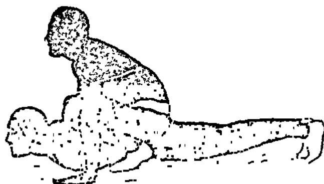
चित्र-संख्या : ३

४—ऐसी स्थितिमें खड़े हो जाइए (चित्र ४) जैसे आप किसीके साथ घूसेबाजीके लिए तैयार हों और तब फुर्तीसे कमर घुमाते हुए दाहिने-



चित्र-संख्या : ४

वाएं हाथोंको वारी-वारीसे आगेकी ओर आघात करने-जैसा झटकेसे बढ़ाइए और साथ ही पैरोंको भी हटाते-चढ़ाते रहिए।



चित्र-संख्या : ५–६

५–६—पहले सीधे खड़े हो जाइए और तब हथेलियों और पंजोंके बल बैठ जाइए (चित्र ५)। फिर पैरोंको पीछेकी ओर तेजीसे फैलाकर कोहनियोंको झुकाते हुए बदन नीचेकी ओर—जैसा कि चित्र ६ में दिखलाया गया है—ले जाइए और तब उलटे क्रमसे—बदन उठा और बैठकर खड़े हो जाइए।—इस कसरतमें दंड-बैठक दोनों शामिल हैं। इन कसरतोंको कई बार कीजिए।

नाड़ी-विकारके लिए बताया गया यह कार्यक्रम नाड़ी-विकारसबंधी किसी भी रोग, नाड़ीमें दर्द, मूर्छा (हिस्टीरिया), अधकपाली, साइटिकाके लिए भी उपयोगी है। फीलपांव और फोतेके बढ़नेमें भी इसपर चलनेसे लाभ होता है, ऐसे रोगीको दूधका व्यवहार चिकित्साके आरंभिक दिनोंमें नहीं करना चाहिए।

: १५ :

हकलाहट

हकलाहट बहुत कुछ नाड़ीकी अवस्थाविशेषका परिणाम है और इसका उपचार भी मनोवैज्ञानिक दृष्टिसे ही होना चाहिए। इसके उपचारमें पहला आवश्यक कार्य नाड़ी संस्थानपर नियंत्रण स्थापित करना है। शारीरिक अवस्थाकी भी उपेक्षा नही होनी चाहिए, पर चूंकि मानसिक अवस्थाका ही शारीरिक अवस्थापर बहुत कुछ प्रभाव रहता है इसलिए जबतक मस्तिष्क और नाड़ी-संस्थान स्वस्थ नहीं होंगे तबतक शरीर भी सशक्त नही होगा। इस दृष्टिसे नाड़ी-संस्थान और शरीर-संस्थानके सुधारका प्रयत्न साथ-साथ चलना चाहिए।

शरीरको सशक्त बनानेके लिए तरह-तरहके अच्छे उपाय बताये गये हैं। अगर आप कोई उपचार-क्रम चला सकें तो बहुत अच्छा, पर हममेंसे अधिकांश लोग इस प्रकारका कोई उपचार-क्रम उत्साहपूर्वक बराबर नही चला पाते और बहुतेरे तो चला सकनेकी स्थितिमें होते भी नही। कुछ लोग उपवास, एनिमा, फलाहार आदि पसंद तो करते हैं, पर आजकलके व्यस्त जीवनमें उन्हें समय या अवसर ही नही मिल पाता। अगर शरीरकी अवस्थाके अनुसार आहार संतुलित और उसमें फलों और तरकारियोंकी प्रधानता रहे तो औसत दरजेके आदमीका शरीर संतोपजनक रूपमे सशक्त हो जायगा।

मादक पदार्थोंका त्याग

उपचारके आरंभमें ही यदि आप धूम्रपान करते हों तो धूम्रपानकी मात्रा घटा दीजिए और अगर संभव हो तो बिल्कुल छोड़ ही दीजिए। इससे आपकी नाड़ियोंकी शक्ति बढ़ जायगी, मस्तिष्क पहलेसे साफ हो

जायगा और शरीरकी उन्नति प्रत्यक्ष होने लगेगी। मद्यका तो नाम भी नहीं लेना चाहिए। जिनके नाड़ी-संस्थानमें यों ही तनाव बना रहता है उन्हें तो उसे उत्तेजित करनेवाली सभी चीजोंमें संयम बरतना चाहिए।

शरीरकी शक्ति प्राप्त करने और उसे बनाये रखनेके लिए खुली हवामें व्यायाम करना बहुत आवश्यक है। अगर आपके मकानके पास कोई व्यायामशाला हो तो चाहे जैसे भी हो उसमें शामिल होकर औरोंका साथ कीजिए। ग्राममें दूरतक टहलते निकल जाना, बागबानी करना या इस तरहका और कोई काम करना जो खुली हवामें हो, बहुत लाभदायक होता है।

भयकी प्रवृत्ति

हम सबमें कुछ-न-कुछ भयकी प्रवृत्ति होती है फिर भी हममेंसे अधिकांशको जीवनमें इसका जरा भी ज्ञान नहीं हो पाता। बहुतेरे तो हमारे इस कथनको अपने लिए अपमानजनक मान बैठेंगे। यह साधारण दुर्बलता सफलताके मार्गमें सबसे बड़ी बाधा सिद्ध होती है और इस प्रवृत्तिपर विजय प्राप्त करना सबसे कठिन संग्राम है। भयकी यह प्रवृत्ति प्रायः नाड़ियोंकी उत्तेजनाके कारण उत्पन्न होती है जो शरीरकी सारी शक्तियोंके लिए घातक होती है। अगर इस विकारसे ग्रस्त व्यक्ति अपनेको बाह्य-जगत्के व्यवहारोंसे पृथक् कर लें तो वे कुछ दिनोंमें अपनेमें ही पूर्णतः केंद्रित हो जायंगे, उनका संसार आस-पासके पदार्थों आदितक ही सीमित हो जायगा और हकलानेका विकार तो उग्र रूप धारण कर लेगा; उनका जीवन मानसिक कष्टोंकी शृंखला बन जायगा और उनका अधिकांश समय प्रथम व्यक्तिसे मिलनेमें जो संकट प्रस्तुत होंगे उनकी कल्पना और आशंकामें ही व्यतीत होगा।

भयका निवारण

कठिन प्रयत्नसे ही इस प्रवृत्तिपर विजय प्राप्त की जा सकती है। अगर इच्छाशक्ति बढ़ानेका अभ्यास किया जाय और मन संतुलित

संयत रखनेका प्रयत्न किया जाय तो प्रयत्नमें कुछ सरलता होगी। पहला कार्य ठीक तरहसे सांस लेनेका अभ्यास है और यह मैदानमें ही होना चाहिए। कोई एकांत स्थान ढूंढ़कर बैठ या लेट जाइए और मस्तिष्क तथा शरीर बिलकुल ढीला कर दीजिए—अब मनमें अपने ऐसे चित्रकी कल्पना कीजिए जिसमें स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन झलक रहा हो; अपना दैनिक जीवन और वाणी-संबंधी दोष बिलकुल भूल जाइए, सबल और निर्भय होनेकी कल्पना कीजिए और ऐसा ही होनेकी भावना भी रखिए, उदासीन और सशयालु मत बनिए।

शरीरकी हर एक पेशी ढीली होनेकी अवस्थामें पेट खलाकर गहरी सास लीजिए। यह क्रिया धीरे-धीरे ही होनी चाहिए जिसमे शरीरपर किसी तरहका जोर न पड़े या कोई कष्ट न हो। सांस लेते समय मनमें शांतिका खयाल भी कीजिए। कुछ क्षण सांस रोकनेके बाद उसे धीरे-धीरे बाहर निकाल दीजिए और मनमे स्वास्थ्य और सुखकी कल्पना कीजिए।

इस व्यायामके बाद उपर्युक्त ढंगसे सात बार सास खीचिए और बाहर निकालिए और 'मैं बिलकुल ठीक और सुखी हूं' कहते हुए सावधान हो जाइए। यह अभ्यास ठीक तरहसे चलानेपर कुछ ही हफ्तोंमें नाडीसस्थान-की अवस्था बहुत कुछ सुधर जायगी। काम करते समय भी सुख और सफलताका ही चिंतन करते रहिए और नैराश्यको दूर भगाकर सुखी होनेका प्रयत्न कीजिए।

शरीर और मस्तिष्कमें सामंजस्य

शरीर और मस्तिष्कमें सामंजस्य स्थापित करना सफलताकी दिशामें पहला कदम है। इस उद्देश्यकी पूर्तिके लिए मनमे धीरता और स्थिरता लाने और उसे बढानेका अभ्यास करना आवश्यक है जिसमें आप वस्तुओं और उनसे उत्पन्न भावोंका पारस्परिक संबंध निर्धारित कर सकें। यह अवस्था प्राप्त करनेमें गहरी सांस लेनेके अभ्याससे अच्छी सहायता मिलती है। इस अभ्याससे दिलकी धड़कनकी गति कम हो जाती है, नाड़ियोंको शांति मिलती है और मस्तिष्कका तनाव दूर हो जाता है। सात-आठ बार

शातिपूर्वक धीरे-धीरे गहरी सांस लेनेपर किसीसे मिलने या किसी बातका निश्चय करनेमें कोई कठिनाई नही जान पड़ेगी।

स्वरयंत्रका दोष

नाड़ी-विकारके अलावा हकलाहटका बहुत कुछ संबंध जीभके उपयोग या दुरुपयोगसे होता है। कुछ गड़बड़ी तो कमजोरी रहने और पेशियोंपर नियंत्रण न होनेके कारण होती है और कुछ जीभके संभालमें न आनेके कारण। दूसरी हालतमें जीभ तो साधारणतः सशक्त हुआ करती है, पर वह नियंत्रणमे नही रह पाती। बात करते समय जीभका प्रयोग बहुत कम होता है, केवल तालु तथा होठोंसे शब्दोंका निर्माण करनेका प्रयास किया जाता है। स्वर-संबंधी जितने भी दोष हैं वे बहुत कुछ जीभके नीचेकी पेशियोंकी कमजोरीके कारण होते हैं।

हकलानेवालेकी परेशानीका एक कारण जबड़ोंकी पेशियोंका कड़ापन और होठोंकी गतिमंदता भी है। इस स्थितिका मूल कारण नाड़ियोंका तनाव है, पर यह दोष शारीरिक व्यायामद्वारा बहुत कुछ सुधारा जा सकता है। पहले जबड़ोंपर ध्यान देना पड़ेगा। एक अच्छा व्यायाम है हलकमें तर्जनी डालकर नीचेका जबड़ा धीरे-धीरे नीचेकी ओर ले जाना। पेशियां इस कदर ढीली कर दीजिए कि जबड़ा अपने ही भारसे नीचेकी ओर चला जाय। गलेमे कोई गति नहीं होनी चाहिए। यह अभ्यास तबतक चलाते रहिये जबतक मुंह बिना गलेकी हरकतके खुद न खुलने लगे। इस व्यायामका उद्देश्य जबड़ेकी पेशियोंमें ढीलापन और लचीलापन लाना है।

जीभका अभ्यास

अब जीभसे निपटिए। आइना लेकर आरामसे कुर्सीपर बैठ जाइए; पीठ प्रकाशकी ओर रहे जिससे चेहरा खूब दिखाई दे सके। चेहरेकी सारी पेशियां ढीली कर दीजिए और यह ख्याल रखिए कि बदनके हरेक हिस्से से विश्रामकी अवस्था स्पष्ट मालूम होती रहे। शरीरमें कहीं भी तनाव न हो। यहीं [illegible] व्यायाम नाड़ी-संस्थानको [illegible]

सहायक होगा। अब चेहरेकी पेशियां ढीली कर और जवड़ा नीचे गिरने देकर धीरे-धीरे मुंह खोलिए और जीभपर दृष्टि डालिए। अगर यह व्यायाम ठीक तरहसे हुआ है तो जीभ मुंहके तलपर चिपटी पड़ी रहेगी।

जीभ कड़ी और घुमाकर रखनेसे भी हकलाहट पैदा होती है। जीभ विलकुल लचीली न हो जानेतक ढीली करनेका अभ्यास जारी रखिए। 'क्या हो' का उच्चारण या उच्चारण करनेकी-सी पेशियोंमें गति होनेपर वह बहुत कुछ ढीली हो जायगी। 'क्या' का उच्चारण उसे ऊपर तालुके पास ले जायगा और 'हो' उसे नीचे आगेकी ओर लाएगा।

पेशियोंके अभ्यासद्वारा कुछ सफलता प्राप्त हो जानेपर रोज आइनेके सामने प्रात.काल या और किसी समय पंद्रह मिनट जोर-जोरसे कुछ पढा कीजिए। पढ़ना शुरू करनेके पहले गहरी सांस लीजिए, पर उसे रोकनेकी जरूरत नही है। पढते-पढते सांस धीरे-धीरे निकलने दीजिए। प्रत्येक शब्दका उच्चारण स्पष्ट रूपमें करनेकी कोशिश कीजिए, पर इसमें जोर लगानेकी जरूरत नहीं है। जब फेफड़े खाली हो जायं तो रुककर फिर सांस ले लीजिए। अपनी ही शकलसे मत डरिए; यह आपको कोई नुकसान नहीं पहुंचायेगी; हां प्रयत्न आरंभ करते समय कुछ मुसकरा सकते हैं।

विभिन्न अक्षरोंका उच्चारण

हकलानेवाला अच्छी तरह जानता है कि 'ट' का उच्चारण करते समय जीभमें कुछ अजीव अस्तव्यस्तता आ जाती है और उसका सिरा ऊपरके दांतोंके पृष्ठ भागसे चिपक जाता है, 'ब'के उचारणमें जवडे जल्द खुलते ही नही, 'म'का उच्चारण करनेपर होंठ चिपके ही रह जाते हैं, आदि-आदि। इसका कारण है शब्दका प्रयोग करनेके पहले ही नाड़ी-संस्थानकी क्रियाका वंद हो जाना। अगर जोरसे पढ़ते समय 'ट'का उच्चारण करनेमें अब भी कठिनाई होती हो तो जीभ हिलाकर ढीली कर लीजिए और तब उस अक्षरवाले शब्दका उच्चारण कीजिए; 'ब'के उच्चारणमें नीचेके जबड़ेमें और 'म'के उच्चारणमें होठोंके संबंधमें यही क्रिया कीजिए।

धैर्यकी आवश्यकता

नियमित अभ्यासपर ही सफलता पूर्णतः निर्भर है। पूर्ण सुधारके लिए महीनों और अगर हालत ज्यादा खराब हो तो वर्षों लग जा सकते हैं। आवश्यकता केवल दृढ़ संकल्प और बराबर लगे रहनेकी है। अगर नाड़ियोंमें कुछ परेशानी जान पड़े तो कुछ दिन जोरसे पढना बंद कर दीजिए और फिर हालत ठीक हो जानेपर पढ़ना शुरू कर दीजिए। समय बढ़ाकर आधा घंटा या एक घंटा कर दीजिए और किसी सहानुभूति रखनेवाले मित्रको तेजीसे पढ़कर सुनाइए। श्वाससबंधी व्यायामकी ओरसे लापरवाह मत हो जाइए और कुछ समय चिंतनमें अवश्य लगाइए। इससे आपको अब कुछ आनंद मिलने लगेगा और जीवनके संबंधमे आपका दृष्टिकोण ही बदल जायगा।

: १६ :

आत्महत्याकी प्रवृत्ति

ऐसे कई भयकर रोग हैं जिनके कारण प्रतिवर्ष बहुसंख्यक मनुष्य कालके गालमे पड़ते हैं। क्षय, मधुमेह, पक्षाघात आदिकी गणना ऐसे ही रोगोंमें की जाती है। क्षय, हृद्रोग सर्वाधिक घातक होते हैं, इनके बाद ही अन्य प्रकारके रोगोंका स्थान है। पर, आश्चर्यकी बात तो यह है कि आयु पूरी होनेके पहले भी मनुष्य एक विशेष कारण—आत्महत्यासे मरा *करते हैं और इनकी संख्या उक्त रोगोंसे मरनेवालोंसे भी अधिक होती है।*

ऐसा क्यों ?

आखिर ऐसा होता क्यो है? क्यो इतने अधिक लोग, जो साधारण रूपसे बहुत दिनोंतक जीवित रह सकते थे, अपने ही हाथों अपना अन्त *कर लेना जीनेमे ज्यादा पसद करते हैं? क्या आत्महत्याकी प्रवृत्ति भी* एक रोग है जिसका कारण ढूढ निकालनेमें विज्ञान अभीतक सफल नही हो सका है? अगर कारण मालूम हो जाय तो उसे दूरकर अनगिनत आदमियोंकी जानें बचाई जा सकती हैं।

अमेरिकाके न्यूयार्क नगरमे एक सस्था है जो किसी कारणसे आत्म-*हत्याका प्रयत्न विफल हो जानेकी सूचना मिलनेपर ऐसे व्यक्तियोंको* इस विचारसे विरत करनेकी चेष्टा करती है। उसने अनुसंधानद्वारा आत्म-हत्याके मुख्य कारणका बहुत कुछ पता भी लगा लिया है। आप शायद आर्थिक संकट या प्रणय-व्यापारमे विफल होना ही इसका मूल कारण समझते होंगे। हां, ये दोनो ही कारण हो सकते है और प्रायः होते भी हैं, पर *अनुसधानसे यह पता चला है कि लोग साधारणतः पीड़ा—शारीरिक* पीड़ासे बचनेके लिए ही आत्महत्याकी शरण लिया करते हैं और प्राय.

यही उसका मूल कारण हुआ करता है। लोगोंके ऊची इमारतकी छतसे कूदकर, अफीम या संखिया खाकर, नदी या समुद्रमें डूबकर, चलती ट्रेनके आगे लेटकर, फांसी लगाकर या पिस्तौल हो तो सीनेमें गोली मारकर अपने प्राणोंका अंत कर देनेके और भी कारण होते है। कारण अर्थ या प्रणय-सबधी या आनुषगिक रूपसे जो भी हो, मुख्य बात यही होती है कि इन कारणोंके फलस्वरूप जीवन असह्य भार हो गया होता है।

मृत्युका स्वागत क्यों ?

हार्वर्ड विश्वविद्यालयके मनोविज्ञानके भूतपूर्व प्रोफेसर विलियम जेम्सका मत है कि मनुष्य अल्पतर कष्टदायक समझकर ही मृत्युका स्वागत करता है—जीवन और मृत्युको तराजूपर तौलनेपर बहुतसे जीवन-विरोधी कारण मिलकर मृत्युवाले पलड़ेको ही भारी कर देते हैं।

आत्महत्यासंबंधी यह व्याख्या स्वीकार कर लेनेपर भी प्रश्न यह रह जाता है कि आखिर मनुष्यकी भावना या प्रवृत्ति ऐसी हो क्यों जाती है ? वह जीवनके मुकाबलेमें—उस जीवनके मुकाबलेमें जिसे अधिकाश लोग सबसे बहुमूल्य पदार्थ समझते हैं, मृत्युको तरजीह क्यों देता है ? क्या उसका मस्तिष्क विकृत हो गया होता है कि जिससे आत्महत्या उसकी विक्षिप्तताका फल मानी जाय ? उसके अंदर ऐसा कौन-सा परिवर्तन हो जाता है जिससे उसकी स्थिति अन्य साधारण व्यक्तियोंसे सर्वथा भिन्न हो जाया करती है।

इस सबधमें विलियम जेम्सका कहना है कि प्रत्येक आत्महत्याके मूल-मे कोई-न-कोई रोगात्मक कारण अवश्य विद्यमान रहता है। यह कारण प्राय. अदर ही रहता है, बाहर नहीं दिखाई देता। हम केवल इतना जानते हैं कि कारण मौजूद था। आत्महत्यावाले बहुतसे शवोंके परीक्षणमें बहुत अधिक मात्रामें शरीरजन्य विष पाया गया है जो इस बातका प्रमाण है कि यह विष ही आत्महत्याका कारण हुआ है।

जिनका शरीर और मस्तिष्क पूर्णतः स्वस्थ है वे स्वय अपने जीवनका अत नहीं करते; शरीर अस्वस्थ होनेके कारण जिनका मस्तिष्क भी अस्वस्थ

होता है वे ही नैराश्यकी चरम सीमापर पहुंचकर आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते हैं। इसका यह मतलब नही है कि जो लोग अस्वस्थ होते हैं उनमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती है; पर यह अवश्य है कि जो लोग आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते हैं उनका शरीर और मस्तिष्क-समवत: शरीरके ही कारण मस्तिष्क—भी अस्वस्थ होता है। इस प्रकार यदि हम आत्महत्याके सामान्य कारणकी खोज करें तो वह हमें समवत: विकृत मस्तिष्कमें प्राप्त होगा जो विकृत शरीरके ही कारण वैसा हो गया होता है। मस्तिष्कके विकारग्रस्त होनेपर नैराश्य और विषाद अपना अड्डा जमा लेते हैं और व्यक्तिको और किसी विषयकी ओर ध्यान देनेकी स्थितिमें नही रहने देते। इस स्थितिमें भी इनकी मात्रा कम नही होती। यह मात्रा सौगुनी होनेपर जो स्थिति होगी प्राय. वही आत्महत्याके समय हुआ करती है। इस स्थितिमें जीवनके प्रति लेशमात्र भी आकर्पण नही रह जाता और उसका अंत ही वाछंनीय हो जाता है।

शरीरजन्य विषका प्रभाव

यह विष शरीरका मल ठीक तरहसे बाहर न निकलने—आंतों और मूत्राशयके समुचित रूपसे कार्य न करनेसे ही उत्पन्न होता है। एक स्त्रीने अफीम खाकर आत्महत्या करनेकी कोशिश की। बेहोशीकी हालतमें ही वह अस्पताल पहुंचाई गई जहां उपचारद्वारा विष बाहर निकाला गया। बादमें मालूम हुआ कि अफीम खानेके तीन दिन पहलेसे ही उसे पेशाब नही हो रहा था। पेशाव रुकनेसे जो विष उत्पन्न हुआ उसने उसका मस्तिष्क विकृत कर दिया और नैराश्यके कारण जीवन असह्य भार मालूम होने लगा।

आत्महत्या करनेवालोमें अधिकांशके शराबी होनेका यही कारण है। शराब पीनेसे शरीरमें जितना अधिक विष उत्पन्न होता है उतना और किसी चीजसे नही। इस विषसे ही उन कारणोंकी श्रृंखला आरंभ होती है जो मनुष्यको आत्महत्याके लिए प्रेरित किया करते हैं। पहले यह विष मस्तिष्कको विकृत करता है और मस्तिष्कके विकृत हो जानेपर घोर विपादकी स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो आत्महत्याकी मुख्य सहचरी है।

विचार-परिवर्तन

कुछ ही वर्ष पूर्व बंबईमें हुए भीषण विस्फोटसे एक व्यक्तिकी सारी संपत्ति नष्ट हो गई। कुछ दिनोंके बाद उसका नैराश्य इतना बढ़ गया कि वह डूबकर आत्महत्या करनेके विचारसे समुद्रके किनारे जा पहुंचा। कई दिनोंसे उसे नींद नहीं आ रही थी और जो कुछ वह खाता था उसका स्वाद पाये बिना ही गलेके नीचे उतार लिया करता था। उसके अंदर नैराश्य और विषादका भयंकर तूफान निरंतर चलते रहनेके कारण उसके मनमें एक ही धुन बनी रहती थी—किसी तरह इस जीवनसे पिंड छुडाया जाय। परेशानियोंके कारण उसकी दशा विक्षिप्त-सी हो गई थी।

वह बंबईसे एक उपनगरमें रहने लगा था जहांसे समुद्र आठ मील दूर है। समुद्रमें ही यात्राका अंत करनेके विचारसे वह घरसे पैदल ही निकल पड़ा। उसे पैदल चलनेका अभ्यास नहीं था और इस तरहकी क्लांतिका उसे बहुत दिनोंसे अनुभव भी नहीं हुआ था। शारीरिक क्लांतिमें एक तरहका आनंद भी होता है। थकावटसे चूर होकर समुद्रके किनारे बैठ जानेपर उसे इसी आनंदका अनुभव होने लगा। क्लांतिकी हालतमें उसे घरका पलंग याद आया जो उसे काटने दौड़ता था। उसी समय हवा ने पास ही एक स्थानसे स्वादिष्ट भोजनकी गंध लाकर उसकी क्षुधा भी जाग्रत् कर दी जो बहुत दिनोंसे मंद पड गई थी।

उसने समुद्रमें कूदनेके निश्चयपर विचार किया, पर उसका हृदय कांप उठा। वह उठ खडा हुआ और उलटे पांव स्टेशन जाकर घर पहुंच गया। खाना खाकर जब बिस्तरपर लेटा तो ऐसी गहरी नींद आई जैसी पहले आनेकी उसे याद भी नहीं थी।

इस परिवर्तनका कारण समझना कठिन नहीं है। आर्थिक संकटके कारण वह इस कदर परेशान हो गया था कि उसका शरीर ठीक तरहसे काम नहीं कर रहा था। पाचनशक्ति मंद पड़ गई थी और बराबर कब्ज रहनेके कारण विष उत्पन्न हो रहा था जिसने उसके शरीरको विकृत मस्तिष्कको भी विकृत कर दिया था। आत्महत्याकी प्रवृत्ति

का यही कारण था। आठ मीलकी पैदल यात्राने क्लांतिके आनंदका अनुभव कराकर और उसकी क्षुधा तीव्रकर उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्तिका ही अंत कर दिया।

आत्मपरीक्षण

आत्महत्याकी प्रवृत्तिका निवारण करनेके लिए मनुष्यको पहले आत्मपरीक्षणद्वारा यह देखना चाहिए कि विषकी उत्पत्ति कैसे हो रही है। अगर उसके मनमे विषाद और नैराश्य भरा है तो उसे समझना चाहिए कि इसका कोई कारण अवश्य है और वह निश्चय ही मस्तिष्कसबंधी है। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, आत्महत्याकी प्रवृत्तिवाला रोगी भी होता है, भले ही उसका कारण उसे ज्ञात न हो। इतना तो उसे निश्चितरूपसे समझ लेना चाहिए कि उसके रक्तमें विष प्रवेश कर रहा है जो उसके मस्तिष्कको भी विकृत करता जा रहा है।

शरीरजन्य विषसे विकृत हुए मस्तिष्कके कारण एक बडी खराबी यह होती है कि सारी परिस्थिति ही, जिसमे शरीर और मनको कार्य करना पड़ता है, अस्वास्थ्यकर और विचित्र-सी बन जाती है। जिस हिसाबसे शरीरमे विष उत्पन्न होता है उसी हिसाबसे मस्तिष्कका विकार भी बढ़ता रहता है और फिर इस विकृत मस्तिष्कका शरीरपर सत्यानाशी प्रभाव पड़ता है—ठीक उसी तरह जिस तरह मेदेके खराबीसे दांत खराब होते हैं और दातोंके विकारसे पेट और भी खराब होता जाता है।

यह मत सर्वथा निर्भ्रांत है, इसलिए किसी आत्महत्या करनेवालेके संबंधमें यह फतवा दे देना कि बेचारा पागल था, अपने अज्ञानका परिचय देना है। शरीरमे विकारका एकत्र होना ही आत्महत्याकी प्रवृत्तिका आरंभिक कारण होता है और यदि किसी प्रकार वह दूर हो जाय तो इस प्रवृत्तिका भी अंत हो जाय। इसका अर्थ यह हुआ कि जिन लोगोंमे आत्महत्याकी प्रवृत्ति हो वे समझ लें कि खतरेकी घटी बज चुकी है, उनका जीवन खतरेमें है। शरीरमे विषका प्रवेश ही इसका मूल कारण होता है इसलिए वे स्वयं अपना निदान कर, अपने रहन-सहनपर विचार कर जिन

प्रणालियोंसे यह विष आता हो उन्हें बंद करनेका समुचित उपाय करें।

सुधारके उपाय

सुधारकी दिशामें पहला कदम शरीरसे विष निकालनेका प्रयत्न है, और इसके लिए जल सबसे उपयोगी सिद्ध होता है। एक स्त्रीका मासिक स्राव नई उमरमें ही बंद हो गया। इसके कारण उसे इतना विषाद हुआ कि जीवन उसे भार मालूम होने लगा। कुशल यह हुई कि विषादके साथ ही प्यासकी मात्रा भी बढती गई। कभी-कभी तो वह इस कदर परेशान हो जाती कि कुएंमें कूदकर जान देनेको तैयार हो जाती, पर प्यास उसकी रक्षाके लिए प्रस्तुत हो जाया करती—जलकी अधिक मात्रासे उसकी परेशानी आप-ही-आप कुछ कम हो जाया करती। अधिक मात्रामें जल पीते रहनेका स्वाभाविक परिणाम यह हुआ कि उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्ति धीरे-धीरे कम पडती गई।

मस्तिष्कके विकारका कारण ज्ञात हो जानेपर मनुष्यको अपना रहन-सहन तत्काल बदल देना चाहिए। विषसे छुटकारा पानेके लिए व्यायाम, आसन, मादक द्रव्योंका परित्याग और खान-पानमें परिवर्तन तो करना ही पड़ेगा, उसे शरीरकी भीतरी सफाईपर भी पूरा ध्यान देना पड़ेगा। इसलिए उसे एनिमाका उपयोग भी करना पड़ सकता है। पागलखानोंमें भी मानसिक उत्तेजना कम करनेके लिए इनका सहारा लिया जाता है।

भोजनमें फल, हरी तरकारियां, चोकरदार आटा, दूध और ऐसे ही पदार्थ हों जो कब्ज करनेवाले न हों। कुछ भूख रहते ही खाना बंद कर देना चाहिए क्योंकि आहारकी मात्रा कम कर देनेसे आंतोंकी पुरानी शिकायतें भी दूर हो जाती हैं। व्यायामकी आवश्यकता इसलिए पड़ती है कि इससे प्रोटीन–कार्बोहाइड्रेट जल जाते हैं। व्यायाम नाड़ी-संबंधी दुर्बलतासे उत्पन्न होनेवाली भावनाको भी दूर करता है जो आत्महत्याकी प्रवृत्ति-जैसी ही होती है। सच पूछिए तो व्यायाम ही इस रोगका सर्वोत्कृष्ट उपचार है। पूर्वस्थिति प्राप्त करनेमें जितनी सहायता इससे मिलती है

उतनी किसी अर्क या भस्मसे नहीं मिल सकती। शरीर परिश्रमसे ही पुष्ट और सबल होता है, और कोई चीज इसका स्थान ग्रहण नहीं कर सकती।

व्यायाम चाहे जैसा भी हो, यह इतना अवश्य होना चाहिए कि शरीर थककर चूर हो जाय। इसीमें स्थितिके सुधारका रहस्य निहित है। इसके साथ आठ-नौ घंटेकी गाढ़ी नींदका मेल हो जानेपर नदीमें डूबकर या संखिया खाकर आत्महत्या करनेकी प्रवृत्ति ढूंढनेपर भी कहीं नजर नहीं आएगी।

प्राकृतिक या चाहे जैसे भी उपायसे यह विष शरीरसे दूर किया जाय, सबका परिणाम एक ही होता है। अगर यह विष दूर हो गया तो समझना चाहिए कि समस्या ६० प्रतिशत हल हो गई; क्योंकि यह विष ही सारे फसादोंकी जड है।

जिनमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती है वे मरना चाहते नहीं, इसका सहारा लेनेको इस कारण बाध्य होते हैं कि उनको चारों ओर परेशानी-ही-परेशानी नजर आती है। उनका शरीर और शरीरके कारण मस्तिष्क विकारग्रस्त रहता है, पर वे इस रहस्यको समझ नहीं पाते। दु:खका विषय है कि वे उपर्युक्त अनुभवोंसे लाभ न उठाकर व्यर्थ ही अपने जीवनका अंत कर देते हैं। ऐसे व्यक्तियोंसे मैं कहूंगा—'मित्रों; जरा ठहरो! कल फिर दूसरा दिन आएगा और वह भी गुजर जायगा।' जिन लोगोंको आत्महत्या करनेमें कुछ हिचक होती है उनकी जान बच जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। उनको स्वास्थ्यकर मार्गपर अग्रसर कीजिए और तब आप देखेंगे कि हम लोगोंकी ही तरह वे भी जीवनको स्पृहाकी दृष्टिसे देखने लगे है।

: १७ :

अपस्मार या मिरगी

हम जिसे नही समझ पाते उससे भय खाया करते हैं। अपस्मार (मिरगी) के संबधमें हमारी यही स्थिति रहती है। किसी व्यक्तिको इसका दौरा होते देखकर हम घबडा जाते हैं और प्रायः उससे दूर हटने-लगते हैं, पर हमारी यह मनोवृत्ति ठीक नही है।

देशमें आज लाखों व्यक्ति इस रोगसे ग्रस्त होंगे। उन्हें बराबर डर बना रहता है कि बीच रास्तेमें या कही ऐसी जगह रोगका दौरा न हो जाय जहां जान ही जानेका खतरा हो। उनमेसे बहुतोंमें हीनताकी भावना भी घर कर लेती है क्योंकि उन्हें दौरा हो जानेके भयसे समाजमें या किसी सभा-सोसाइटीमें जानेकी हिम्मत नही होती और वे अपनी इच्छाओंको अपने ही अंदर दबाये रहते और भयंकर अवस्थामें ला पटकनेके कारण बराबर दैवको कोसते रहते हैं।

औषधोपचारक इस रोगमें प्रायः 'लुमिनल' नामक औषध दिया करते हैं, पर उससे रोग दूर नही होता, केवल कुछ रोक हो जाती है।

प्राकृतिक पद्धतिकी दृष्टिमें

प्राकृतिक चिकित्साकी दृष्टिसे यह रोग बिलकुल साध्य है। मैंने कई रोगियोंको प्राकृतिक पद्धतिका अनुसरण कर इससे हमेशाके लिए मुक्त होते देखा है। मेरी समझमे यह अवस्था विषाक्त द्रव्य छनकर भेजेके तंतुओंमें पहुंच जानेसे प्रस्तुत हुआ करती है और ऊपरके हिस्सेमें कोषाणुओं-पर उसका दबाव पड़नेपर रोगका दौरा हो जाता है। मैंने इस रोगके कई रोगियोंसे बात भी की है। आहारके विषयमें पूछ तांछ करनेपर मालूम हुआ कि उनके आहारमें भी वे ही सब तत्त्वहीन, तले-भुने और विभिन्न-

प्रकारकी पाक-क्रियाओं तथा मिर्च-मसालोंमें चटपटे बनाये हुए पदार्थ रहते हैं जो आजकल लोग आमतौरपर ग्रहण किया करते हैं। इससे मैं इस परिणामपर पहुंचा हू कि यह अवस्था विटामिनों और खनिज द्रव्योंके चिरकालगत अभाव और भीतरी गदगीका ही परिणाम होती है और उसके अपस्मारके रूपमें व्यक्त होनेमे काफी समय लगता है; इसलिए इस रोगसे ग्रस्त व्यक्तिको अगर नीरोग होना अभिप्रेत है तो उसे केवल ऐसा आहार ग्रहण करना चाहिए जिससे पेट साफ रहे। इसके लिए सारे गुरुपाक पदार्थोका परित्याग कर कम-से-कम ८ सप्ताह केवल फलों और तरकारियोंपर, जो कच्ची और उबली भी होंगी, रहा जाय, हर हफ्ते एकसे तीन दिनोंतकका उपवास चलाया जाय और इस कालमें केवल नीबूका रस और जल लिया जाय।

उपर्युक्त आहारके साथ-साथ जलका प्रयोग भी उपचारके एक आवश्यक अगके रूपमे रहे। सुबह उठनेपर सूखे तौलियेसे बदन खूब रगड़ा जाय और दोपहरको शरीरका ताप शात करनेवाला स्नान किया जाय। शरीरके ही तापमानवाले जलसे भरे टबमें रोगी आधे घंटेतक लेटा रहे और इसके बाद कम-से-कम एक घंटा बदन ढीलाकर बिस्तरपर पडा रहे। सायकाल मेरुदडका उष्ण स्नान करे। मेरुदंडपर दो मिनट गरम तौलिया और एक मिनट खूब ठंडा तौलिया बारी-बारीसे रखे। दोनों तरहके पांच-पाच तौलिये रखे जायं तो यह काम सुभीतेसे होगा। इस रोगमें शुद्ध वायुकी प्राप्तिका बहुत अधिक महत्त्व होनेके कारण रोगीको बारहों महीने खुली हवामें और बिलकुल अकेले सोना चाहिए।

आठ सप्ताह पेट साफ करनेवाले आहार और उपवासका क्रम चलानेके बाद भी रोगीके आहारमें किसी प्रकारका कोई उत्तेजक पदार्थ न रहे। आहारमे ५० प्रतिशत फल और २५ प्रतिशत उबली तरकारिया, १५ प्रतिशत पूर्णान्न और १० प्रतिशत गिरी और सूखे फल रखे जायं, आतें बराबर खाली रहें और मैदानमें ऐसे व्यायाम किये जायं जिनमें पेशियोंपर जोर पड़े।

अपस्मारके रोगीको उत्तेजना पैदा करनेवाली बातोंसे पूरा-पूरा परहेज करना चाहिए—उसे न तो चलचित्र देखना चाहिए और न रेडियोपर

इस प्रकारकी कोई कहानी सुननी चाहिए। यौनसंबंध अगर हो भी तो सिर्फ नामके लिए। सिगरेट, चाय, कहवा, शराब आदि उत्तेजना उत्पन्न करनेवाली सभी चीजोंसे हमेशाके लिए नाता तोड़ लिया जाय। इस उपचारसे बल और स्फूर्ति बढ़ने लगनेपर रोगीका विश्वास दृढ़ होता जायगा।

एक उदाहरण

एक व्यक्ति बीस वर्षोंसे इस रोगसे पीड़ित था। एक दिन उसे एक प्राकृतिक चिकित्सकसे बात करनेका संयोग प्राप्त हुआ। उसने उसके शरीरमें निहित रोग-निवारक शक्तिके महत्त्वपूर्ण कार्यकी चर्चा की। उसकी बात उस डूबते हुए के लिए तिनकेका सहारा सिद्ध हुई। इससे वह अनुप्राणित हो उपचारका उपर्युक्त क्रम कड़ाईके साथ चलाने लगा। संशयालु लोग उसपर हँसते थे, यहांतक कि उसके परिवारके लोग भी उसके इस विचारकी खिल्ली उड़ाया करते और कहते थे कि जिस रोगको बड़े-से-बड़े औषधोपचारक असाध्य करार दे चुके हैं उसे वह इस प्रकार स्वयं अच्छा कर लेनेका स्वप्न देख रहा है। किंतु उसने अब प्रकाशकी झलक देख ली थी, प्रकृतिका मंद स्वर सुन लिया था। वह अदम्य उत्साहके साथ, जो हमेशा विजयी बनाता है, आत्मोपचारका कार्यक्रम चलाता रहा। बीचमें उसे हतोत्साह करनेवाला अवसर भी आया। रोगका उभार होनेपर रोज दस-दस बारतक दौरा होने लगा, पर वह स्पष्टतः देख रहा था कि इन काले बादलोंकी ओटमें चंद्रमा छिपा हुआ है। वह प्रकृतिके साथ दृढ़तासे चिपका रहा और अंतमें इस विकट संग्राममें पूर्ण विजय प्राप्त कर ली।

उसे वर्षोंसे कभी रोगका दौरा नहीं हुआ है और अपना कारबार मजेमें कर रहा है। इस संबंधमें स्मरण रखनेकी बात यह है कि प्रकृति रातोंरात किसी बातके साथ सामंजस्य नहीं स्थापित कर लेती; उसका कार्य विकासात्मक होता है, क्रांतिकारी नहीं।

: १८ :

अनिद्रा

वर्षोसे अनेक वैज्ञानिक माथा लड़ाते रहनेपर भी अभीतक इस संबंधमें कुछ निश्चय नही कर पाये हैं कि नीद क्यों आती है अथवा सोते समय शरीरकी क्या अवस्था होती है। पर यह तो निश्चित हो चुका है कि नीद आना स्वाभाविक है और बिना सोये या कम सोकर काम चलानेका प्रयास स्वास्थ्यके लिए खतरेसे खाली नही है। नैपोलियन अथवा एडिसन आदिके बारेमे जो यह कहा जाता था कि वे घटे-दो-घंटे सोकर ही काम चला लेते थे वह भी भ्रमपूर्ण साबित हो चुका है। हां, यह अवश्य है कि नीदकी गंभीरताके अनुपातसे कुछ कम घंटोंसे भी काम चल सकता है। जिन्हे स्वभावतः गहरी नींद आती है या जिन्होंने इस कलाको हस्तगत कर लिया है वे, जहां दूसरोंको सात-आठ घटे सोनेकी जरूरत होती है, अपना काम पांच-छः घटोमें ही चला लेते है या यह कहें कि वे इतने ही समयमे दिनभरके कामकी थकान निकाल लेते हैं और दूसरे दिनके कामके लिए तरोताजा होकर उठते हैं।

जहां एक ओर मीठी नीद लोगोंको आनद, खुशी, ताजगी प्रदान करती है वहा ऐसे लोगोकी भी कमी नही है जो सोकर ऐसे थके उठते हैं जैसे कि रातभर खेत गोड़ते रहे हों। अनेकोंकी रात तारे गिनते बीतती है और कुछ ऐसे भी मिलेंगे जो रातभर खाटपर आंखें मूदे, घर्र-घर्र नाक बजाकर भी सवेरे यह निश्चय नही कर पाते कि वे रातको सोये रहे हैं या जागते। यह दशा अक्सर धीरे-धीरे ही उत्पन्न होती है और यदि स्वास्थ्य ढीला-ढाला ही चलता है तो एकाएक भी उत्पन्न हो सकती है। जो भी हो, यह रोग आदमीके जीवनको दुःखमय बना देता है। समझदारको इस दशासे यही सकेत ग्रहण करना चाहिए कि अच्छे दिखनेवाले शरीरके भीतर बड़ी पोल-पट्टी चल रही है।

अनिद्राका कारण अक्सर मानसिक अथवा शारीरिक कार्याधिक्य ही हुआ करता है। मानसिक कार्यसे आदमीका मस्तिष्क ही नहीं थकता, शरीर भी बुरी तरह थकता है। इसलिए अधिकतर इस रोगके रोगी मानसिक कार्य करनेवाले ही पाये जाते हैं। यदि शारीरिक कार्य भी बहुत कठिन प्रकारका एवं शक्तिसे अधिक किया जाय तो छीजन और थकान नाड़ीमंडलको हिला देती है और शरीरके समन्वयीकरणकी विधि बिगड़ जाती है और नींदमें बाधा पड़ती है। पर ऐसा बहुत कम होता है कि शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्तिको बढ़िया नींद न आवे। श्रम करना तो नींद आनेकी एक ही औषध है।

चिन्ता, विषय-भोगसंबंधी मानसिक चित्र देखते रहना, किसी भी इंद्रियके वशीभूत होना, सिगरेट-तंबाकूका अधिक व्यवहार, रातको देरसे भोजन करना, रात गयेतक व्यापारसंबंधी कार्योंसे माथा-पच्ची करते रहना, उत्तेजनापूर्ण साहित्यका अध्ययन, बंद कमरेमें सोना, मादक द्रव्योंका व्यवहार, सोनेसे पहले ताश-शतरंज आदि खेलना नींदको काफूर करनेमें एक-से-एक बढ़कर हैं। हृदयकी धड़कन, अपच गठिया या किसी तरहका दर्द, दांतोंकी पीड़ा आदि भी नींद उड़ा दे सकते हैं। यदि ये कारण हों तो इनके निवारणद्वारा ही नींद आवेगी। यदि पड़ोसमें शोर-गुल होता रहे तो भी नींद नहीं आती। ऐसी हालतमें उस स्थानको छोड़ना ही श्रेयस्कर है। कई अनिद्राके रोगी केवल इसीलिए अपने रोगको लिये फिरते हैं कि उन्हें सोनेको कभी शांत वातावरण नहीं मिलता। लोग सोचते रहते हैं कि शोर-गुलके आदी होनेपर नींद आने लगेगी। पर अनुभव बताता है कि शोर-गुलमें कभी नींद नहीं आती। पड़-पड़ तड़-तड़की आवाज कानके पर्दोंपर चोट करती रहती है और नींदको कभी गहरा नहीं होने देती।

कभी-कभी आत्मग्लानिके कारण भी नींद नहीं आती। किये गये पापोंकी याद दिलको कोंचती रहती है। इसके लिए भी यही कहा जा सकता है कि बीमार पड़नेके पहले ही बीमारीका बचाव करना अच्छा है। कुछ ऐसे लोग भी हैं जो अपने अपराधोंको, पापोंको एक थातीकी

तरह हृदयमें रखे रहते हैं और परेशान होते रहते हैं। प्रायश्चित्तसे हो अथवा जिस तरह भी हो उन्हें अपनी आत्माका परिशोधन कर डालना चाहिए। अपने प्रिय मित्र या आदरणीय गुरुपर अपने मनके कलुषको प्रकट कर देनेसे भी मन हलका हो जाता है। अपराधोंको अपने मनमें बांधे न रहिए। मृतकी भूलोंके मजारमें न विचरिए, उसे मुर्दा समझकर गाड़ दीजिए और भविष्यके लिए सजग रहकर अच्छे काम करनेकी आशा बांधकर आगे कदम बढ़ाइए।

किसी कठिन कामसे बचनेके लिए भी लोग अक्सर नींदपर फूक मार देते हैं। यह वे अपनी जानकारीमें कम, अनजानेमें ही अधिक करते हैं। सोने जाते समय वे सोचते हैं कि कल तो वह बेहूदा काम करना है, कहा यह बला सिरपर पड़ी। पर जिस तरह सिर-दर्द कामसे छुट्टी दिला सकता है, उसी तरह अनिद्रा भी तो कार्य-मुक्त कर सकती है। सवेरे मुंह बनाये वे खड़े हो जाते हैं। कहते हैं, भाई नींद ही नहीं आई, काम कहांसे करें। यह आदत कामका ढेर-का-ढेर इकट्ठा कर देती है, जो सभी कठिनाईका जामा पहने रहनेपर भी करने ही पड़ते हैं। कैसे भी पेचीदा क्यों न हो, नित्यके कार्य पूरे करके मीठी नींद सोना कामके डरसे रातभर जागते रहने-से कहीं अच्छा है।

सोना एक कला

सोना भी एक कला है। उसके अंगों और उपांगोंसे परिचित रहना चाहिए।

१—अच्छी नींद खुली हवादार शांत जगहमें साफ-सुथरे बिछावन-पर, हलके ढीले कपड़े पहनकर सोनेसे हो आती है।

२—मुझे नींद नहीं आवेगी ऐसी शंका करनेसे नहीं, सारे झंझटों-को दिमागसे निकालकर संशयको ताकपर रखकर बदनको ढीला करके आराम करनेसे ही नींद आती है।

३—सोनेके समयके आध घंटा पहले दिमागपर जोर डालनेवाले कामोंसे छुट्टी पा लेनी चाहिए।

४—बंधे समयपर भोजन करना और बंधे समयपर सोने जाना—निद्राके ये दो परमप्रिय सहोदर हैं।

५—शरीरकी गर्मी सम रहे, इसलिए मिर्च-मसालेका व्यवहार कम-से-कम कीजिए और मास तथा मादक द्रव्योंका व्यवहार तो कदापि न कीजिए। फल तरकारियोंका अधिक व्यवहार कर अपना रक्त विकार-रहित और शुद्ध बनानेवाले भाग्यवानकी निद्रा चेरी बनी रहनेमें अपना सौभाग्य समझती है।

अच्छी नीद लानेके इच्छुक उपयुक्त नियमोंसे खूब लाभ उठा सकते हैं। पर जिसकी नीद चली गई है, जो निद्रा प्रियतमासे चिरवंचित है, उन्हें तो कुछ अधिक साधनकी जरूरत होगी। बाजारू दवाके फेरमें पड़कर तो आप नीदको अधिकाधिक दूर ही भगावेंगे। जो दवा नींदको आज आपमे कैद कर देगी, कुछ दिन बाद उसीके लिए उसकी दूनी मात्राकी जरूरत होगी और फिर तो जैसी नीद दवाके व्यवहारके पहले आती थी वैसी भी नीद उसकी हजार मिन्नत करनेपर भी नही आवेगी। इन दवाओं-से इतनी ही हानि होती तो बस था, पर ये तो इतनी विषैली होती हैं कि इनके कुछ दिनके ही व्यवहारसे अच्छे-से-अच्छे शरीर टूट जाते हैं। अतः इनसे सदा बचे रहनेमें ही कुशल है।

अनिद्राका रोग जड़से तो युक्त आहार-विहार, नित्यकी कसरत एव चितारहित जीवनद्वारा ही दूर किया जा सकता है एवं लाभको स्थायी बनाया जा सकता है। नीद आना सिरमे धीरे-धीरे रक्तके कम होनेकी एक क्रिया है और अनिद्रा सिरमें अधिक रक्तके इकट्ठा होनेकी सूचक है। सोनेके पहले पांच-सात मिनट गरदन और कमरकी कोई हलकी-सी कसरत करनेसे अथवा गरदनपर चार अगुल चौड़ी और एक अंगुल मोटी ठंडे पानीमें भीगी पट्टी बांधनेसे सिर हलका हो जाता है और नीद आ जाती है। ऐसी ही एक बालिश्त चौड़ी पट्टी कमरमे लपेटनेसे बडा आराम मिलता है और नीद बहुत जल्द आती है। गीली पट्टीपर सूखा तौलिया या ऊनी पट्टी लपेटकर बिछावनको भीगनेसे बचाया जा सकता है।

सोनेके पहले थोड़ेसे पानीसे फुर्तीके साथ बदन मलते हुए नहाना भी बहुत कारगर साबित हुआ है। एक पाव गरम पानी या आध पाव गरम दूध पीकर सोते ही नींद आते देखी गई है। पेटमें गरम द्रव्यके पहुंचते ही खून सिरसे पेटकी ओर दौड़ता है और नींद आ जाती है। सोनेके पहले एक सेब खानेसे भी बहुधा लोग निद्रा प्राप्त करनेमें सफल हुए हैं।

मानसिक उत्तेजनाके कारण जिन्हें नींद नही आती उन्हें सोनेके पहले शरीर-तापसे दो-तीन डिगरी अधिक गरम पानीमें अपने पैर दस-पंद्रह मिनटतक रखने चाहिए। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखनेसे काम और जल्द बनता है। ऐसे रोगी यदि आदमकद टबमें शरीर-ताप जितने गरम पानीमें आध घंटे तक लेटे रहे तो उन्हें इसके बाद अवश्य नींद आवेगी। यह नहान नाड़ीमंडलकी उत्तेजनाको शांत करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है। आदत होनेपर पानीमें लेटे-लेटे ही नींद आ जाती है। ऐसी आध घंटेकी नींदसे वही लाभ होता है जो बाहर दो घंटे सोनेमें। पानीमें जो शिथिलीकरण होता है वह योगीके लिए भी दुर्लभ है।

अधिक लोगोंको तो इसलिए नीद नहीं आती कि वे शारीरिक श्रम बिल्कुल नही करते। दिनमे यदि कामसे थकान पैदा कर ली जाय तो नीद आनेमें संदेह न रहेगा। सोनेसे पहले टहलने जाकर भी यही लाभ प्राप्त किया जा सकता है। मील-दो-मील तेजीसे टहलने निकल जाइए और वापसीमें कदम धीरे कर दीजिए, घरतक पहुंचते-पहुंचते ऐसा अनुभव कीजिए कि आप खूब थक गये हैं तथा चाल और भी धीमी कर दीजिए, बिस्तरपर देह फैलाते ही नीद आनेमें कोई सदेह नही रहेगा।

कई लोग तरह-तरहके विचारोंके आवेगके कारण सो नही पाते। वे एक दूसरी तरकीब करें। एक बालिश्त लंबी-चौड़ी दफ्तीपर एक सफेद कागज चिपका लें। आरामसे करवटके बल कमरेकी बत्ती बुझाकर या धीमी करके लेटें और एक पेंसिलसे उसपर आधी-आधी मिनटपर शून्यके

चिह्न बनाते जायं। सवेरे उठनेपर उन्हें अपनी पट्टीपर पाच-सात चिह्न ही बने मिलेंगे।

ये सब उपाय हैं, जिनमेंसे समय और रोगीकी अवस्थाके अनुसार एकाधिकका प्रयोग कर मैंने कितने ही नये और पुराने रोगियोको 'पवित्र निद्रा', 'देवताओंका उपहार निद्रा', 'प्रकृति-भोजनशालाका पुष्टतम खाद्य निद्रा' प्राप्त करनेमें सहायता दी है। आप भी इन नियमोपर चलकर अवश्य ही लाभान्वित हो सकते हैं।

: १९ :

रक्त-चाप

आये दिन हमें अपने किसी-न-किसी राष्ट्रीय सेवक, समाजनेता अथवा भाषा-विद्वान्‌की एकाएक हृदयकी गतिके रुक जानेसे हुई मृत्युके समाचार पढनेको मिलते हैं। अधिकतर लोग इन्हें आकस्मिक दुर्घटनासे अधिक महत्त्व नही दे पाते, हालां कि इस तरह मरनेवालेको अक्सर वर्षों पहले हृदयकी गति रुककर मर जानेकी संभावना हो जाती है।

हमारा हृदय निश्चय ही ऐसा बना है कि वह शरीरके अन्य अवयवोंके साथ अंततक काम कर सके, फिर यह बीचहीमे सब अंगोंके काम करते रहनेपर भी क्यों अपना काम बंद कर देता है? यह प्रश्न अनेकोंके मनमें आ सकता है। हृदयको यदि स्वाभाविकसे अधिक काम न करना पड़े, तो वह अवश्य ही अंततक हमारा साथ देगा, पर जब उसे उचितसे अधिक काम करना पड़ता है, तब वह धीरे-धीरे थकता ही जाता और कमजोर हो जाता है और फिर किसी प्रकारका जरा-सा भी धक्का लगते ही वह सदाके लिए रुक जाता है।

जिनको रक्त-चापके आधिक्यकी बीमारी होती है, उनके शरीरमें हृदयको कमजोर बना देनेवाली यह क्रिया बराबर होती रहती है और बीमारी एकाएक नही, बहुत धीरे-धीरे ही बढती है। यदि शुरूमें ही इसे जान लिया जाय और इसका निराकरण कर दिया जाय तो हृदयकी गति रुकनेका कभी मौका ही न आवे।

रक्त-चाप है क्या ?

रक्त हमारे शरीरके प्रत्येक भागमे निरंतर धमनियोंके द्वारा पहुचता रहता है। इन रक्तवाहिनी नलिकाओंमें रक्तसंचारणका काम हमारा

हृदय ही करता है। वह खुलता-दबता रहता है और रक्तको आगे बढ़ाता रहता है। इसी दबनेकी क्रियाको रक्त-चाप कहते हैं। जबतक इन रक्त-वाहिनी नलिकाओंकी दशा स्वाभाविक रहती है, अर्थात् जबतक ये लचीली रहती हैं एवं इनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं, तबतक हृदयको आवश्यकतासे अधिक दवाव डालनेकी आवश्यकता नहीं पडती पर जब इनके छिद्र कम पड़ जाते हैं तो हृदयको रक्तके समुचित संचालनके लिए अधिक दवाव डालना पड़ता है, और नलिकाओंकी जितनी ही दशा बिगडती जाती है हृदयका काम उतना ही बढ़ता जाता है। कभी-कभी तो उसे स्वाभाविक-से दूनी शक्ति लगानी पडती है और वह कमजोर होता जाता है।

रक्त-चापके रोगीको और भी अनेक कष्ट होते हैं। अक्सर उसे चक्कर आते हैं, सिर घूमता रहता है, दिमाग उड़ा-उड़ा-सा रहता है, किसी काममें तबियत नहीं लगती, श्रमसाध्य कार्यके लिए वह बेकार हो जाता है और नींद काफूर हो जाती है। वह सोता है पर उसे ज्ञात नहीं होता कि वह सोया है, और सोकर उठनेपर जो ताजगी आनी चाहिए वह, उसे नसीब नहीं होती। उसका हाजमा भी बिगड़ जाता है सांस लेनेमें उसे दिक्कत होने लगती है, और हृदयके तो एक नहीं अनेक रोग उसे घेरे रहते हैं।

नलिकाएं रुकती क्यों हैं?

प्रश्न हो सकता है कि नलिकाएं रुकती क्यों है? उनके छिद्र संघ क्यों जाते हैं? इसका एक ही कारण है हमारा कृत्रिम जीवन, रहन-सहनकी खराबी। ऐसा जीवन जिसमें शारीरिक श्रमको कम और मानसिक श्रमको अधिक महत्त्व दिया जाता है। ताकत न रहनेपर भी चाय और सिगरेटके सहारे काम चलाया जाता है। शराब, ताड़ी, गांजा, मांस, मछली, अंडे, चीनी, मैदाकी बनी चीजें भी शरीरको विकारयुक्त बनाकर रक्त-चापको बढ़ानेमें कम मदद नहीं देतीं। इसके प्रयोगसे सारा नाड़ी-मंडल दुर्बल हो जाता है और मल-मूत्रके मार्ग, त्वचा एवं श्वासद्वारा निकलते रहनेवाले मलकी गति मंद पड़ जाती है। मल निकलनेके ये

मार्ग अपना काम जब पूरा नही कर पाते तो मल शरीरमे ही रुका रहता है और रक्त मलसे लद जाता है। रक्त नलिकाओंमेंसे रक्तके बहते समय यह मल अथवा विकार नलिकाओंमें लग-लगकर रुकता है और वहां जम-जमकर नलिकाओंको कड़ी तथा उनके मार्गको अवरुद्ध करता रहता है।

रक्त-चाप कितना है ?

यदि आप किसी एलोपैथिक डाक्टरसे पूछें कि 'रक्त-चाप'[1] कितना होना चाहिए तो वह आपको बतावेगा कि अपनी उम्रमें सौ जोड़ दीजिए, जितना आवे वही आपका समुचित रक्त-चाप होगा। इस तरहके विचार जीवन-बीमा कंपनियोंद्वारा प्रस्तुत आंकड़ोंके आधारपर बनाये गये हैं। इस प्रकार निकाला रक्त-चाप बहुत बार करीब-करीब सही हो सकता है, पर अनेक बार इससे भ्रम पैदा हो जाता है, क्योंकि रोगी और नीरोग हर प्रकारके लोगोंके रक्त-चाप औसत स्वाभाविक दशाको जतानेवाला कैसे हो सकता है? सही रक्त-चाप वह है जो एक पच्चीस-तीस वर्षके स्वस्थ युवकका होता है, अर्थात् १२० से १४० एम-एम[2] के भीतर।

बुढापेके साथ रक्त-चाप बढ़ता है, यह लोगोंकी साधारण मान्यता है। पर बुढ़ापा भी तो एक रोग ही है, जिसमें शरीरकी धमनियां कड़ी हो जाती हैं। इसलिए कहा गया है कि "मनुष्यकी उम्र वर्षोंकी गिनतीसे नहीं, उसकी धमनियोंकी अवस्थाके अनुकूल कूतनी चाहिए।" यदि एक तीस वर्षके जवानका रक्त-चाप किसी अस्सी वर्षकी उम्रवालेके जितना हो तो वह अपनी उम्रसे अवश्य ही अधिक बूढा है। और यदि किसी साठ वर्षके बूढेका रक्त-चाप किसी पच्चीस वर्षके युवकके इतना हो तो उसे बूढ़ा नहीं जवान ही जानना चाहिए। रक्त-चापका आधिक्य अस्वाभाविक दशा है। मनुष्य चाहे वह साठ वर्षका हो या सत्तर वर्षका, जिसकी धमनियां-

---

[1]रक्तचाप स्फिग्मानोमीटर नामक यंत्रकी सहायतासे जाना जा सकता है।

[2]एक माप।

की अवस्था स्वाभाविक होगी उसका रक्त-चाप निश्चय ही स्वाभाविक होगा।

कुछ ऐसे रोग भी हैं, जिसमें रक्त-चाप बढ़ा रहता है। जैसे :—

(१) मूत्राशयके रोग। ये रोग अधिकतर शराब, ताड़ी, गांजा, भांग, चरस, तंबाकू, चाय, काफी और मांसके अधिक व्यवहारसे होते हैं।

(२) धमनिया कडी हो जानेके कारण। चूनेके आधिक्यसे धमनियां बहुत जल्द कड़ी हो जाती हैं। उपदंशके रोगीकी धमनिया भी बहुत कड़ी हो जाती हैं।

(३) ऐसा कब्ज जिसमे विष आतोंद्वारा बराबर सोखा जाकर रक्तमे पहुचाया जाता है। आवके पुराने रोगियोंके मलमें परीक्षणद्वारा ऐसा विष हमेशा मिलता है। सिगरेट पीनेवालेका रक्त-चाप भी हमेशा बढ़ा रहता है। एक युवकको, जो सिगरेट पीनेका पुराना आदी था, तीन सिगरेट पिलानेके बीस मिनट बाद उसका रक्त-चाप लिया गया तो वह बीस अंक (एम० एम०) ज्यादा निकला, जो घटेभर बाद उतरा। जो सिगरेट-पर-सिगरेट सुलगाते रहते हैं, वे अपने रक्त-चापको बढाये रहते हैं। उनका हृदय कमजोर हो जाता है और वे किसी भी कड़े कामके काबिल नही रह जाते। "उलझनको दूर करनेवाली थकानकी दवा सिगरेट" दिमागको तो कुंद करती ही है, इच्छा-शक्तिको कमजोर करनेके साथ-साथ शरीरकी सारी मशीनको ही ढीला कर देती है।

दवा और रक्त-चाप

बाजारमें ऐसी कई दवाइयां आती हैं जो रक्त-चापको कुछ समयके लिए या जबतक उनका व्यवहार होता रहे तबतकके लिए अवश्य ही कम कर देती हैं। पर इन ओषधियोंका प्रयोग बहुत ही हानिकर साबित हुआ है। ये ओषधियां रोगको दूर करनेके बजाय मृत्युको रोगीके अधिक निकट ला देती है। रक्त-चापमें कमी, उसकी बढ़तीके कारणको हटाकर ही की जा सकती है। रक्त-चापके बढ़नेसे कोई हानि नही होती, हानि होती है उन विषोंसे जिनसे रक्त-चाप बढ़ता और हृदय एवं मूत्राशय कमजोर

होता है। रक्त-चापको दूर करनेके लिए ओषधिका प्रयोग आजके बहुत समझदार डाक्टर भी बहुत कम करते हैं।

उपचार

दूसरी पद्धतियोंमें रक्त-चापको कितना भी भयंकर रोग क्यों न माना जाता हो, पर प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिसे यह रोग और वे सभी रोग जिनका रक्तके विकारयुक्त हो जानेसे सीधा संबंध होता है, बहुत जल्द जाते हैं। विकारको दूर करनेके लिए फल और तरकारियां अपने क्षारोंके आधिक्यके कारण बहुत उपयोगी साबित हुई हैं। रक्त-चापके रोगीको चिकित्साके आरम्भमें पांच-सात दिन और यदि रोगी दुबला न हो तो आठ दस दिन भी केवल फलोंके आहारपर ही रहना चाहिए। यह आहार पांच-पांच घंटेके अंतरपर दिनमें केवल तीन बार लिया जाय और अच्छा हो कि एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे सवेरे संतरा, दोपहर-को अमरूद, शामको टमाटर या सेब। फलाहारके लिए संतरा, सेब, नाशपाती, आम, अमरूद, अनन्नास, जामुन, रसभरी, खरबूजा, शरीफा आदि सभी अच्छे रहेंगे। केवल केले, कटहलका उपयोग न हो। फलाहार-के बाद फलोंके साथ दूध भी लेना शुरू किया जाय। दूध गाय अथवा बकरी-का शुद्ध एवं ताजा होना चाहिए। दोपहरको सवेरेका गर्म किया हुआ दूध लिया जा सकता है। दूधको गर्म करते समय उसमें एक उफानसे अधिक न आने दिया जाय। फल और दूध पूर्ण भोजन हैं। आदमी इच्छित समय-तक इस आहारपर रह सकता है, न किसी तरहकी हानि होगी न कमजोरी आएगी। फल और दूधके दो सप्ताहके आहारके बाद अन्नका उपयोग किया जा सकता है। अन्न शुरू करनेपर भी सवेरे-शाम फल-दूध लेना उत्तम रहेगा। केवल दोपहरको ही अन्न ग्रहण किया जाय। अन्नमें गेहूंके चोकरसमेत आटेकी रोटी या दलिया ठीक रहेगा।

रक्त-चापके रोगीके लिए हरी तरकारियां भी उतनी ही गुणकारक हैं जितने फल। फलके बजाय तरकारियोंका उपयोग बड़े मजेमें किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए नमकका त्याग बहुत लाभदायक है। नमक यदि लिया ही जाय तो उसकी मात्रा साधारणतया जितना

नमक ग्रहण किया जाता रहा हो उसकी चौथाईसे अधिक न हो। नमकके बिना तरकारियोंका खाना शुरूमें जरा कठिन होगा, अतः तरकारियोंमें अधिक फलपर जोर दिया गया है। तरकारियां खाई जायं तो कच्ची ही। कच्ची तरकारियोंमें पकी तरकारियोंकी बनिस्बत क्षार अधिक होते हैं, क्योंकि पकते समय उनके बहुतसे क्षार नष्ट हो जाते है। यदि पकी ही तरकारियां ली जायं तो उनको बहुत कम छीलना चाहिए और उनमेंसे निकलनेवाले पानीको जलाना न चाहिए। पकनेके बाद उन्हें आगपर अधिक देरतक रखनेकी जरूरत नहीं है। पर खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, पातगोभी, पालक-जैसी शाक-तरकारियोंको तो कच्ची ही व्यवहारमें लाना चाहिए। इनमेंसे दो-तीनको लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और उन्हें मिलाकर उनमें नीबूका थोड़ा-सा रस निचोड़ लीजिए फिर ये तरकारियां बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी। कभी-कभी इन तरकाकारियोंमें कुछ फलके टुकड़े भी मिलाए जा सकते हैं।

यह तो हुआ भोजनका क्रम। और भी ऐसे साधन हैं जिनसे शरीरकी सफाईमें बहुत लाभ पहुंचता है। ऐसे रोगीको कब्ज कभी नहीं रहने देना चाहिए। फलाहारके दिनोंमें नित्य शामको सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेना चाहिए। और जब कभी कब्ज रहे बेखटके एनिमा लेना चाहिए। फल-तरकारियोंका अधिक प्रयोग कब्जकी एक ही दवा है।

ऐसे रोगीके लिए कसरत आवश्यक है, पर जिनका रोग बहुत बढ़ा हुआ है उनके लिए शुरूमें आराम करना ही ठीक होगा। कसरतकी जगह मालिश की जा सकती है। मालिशमें हमेशा रक्तको हृदयकी ओर चढ़ाया जाता है, पर रक्त-चापके रोगीकी मालिश इस नियमके विपरीत ही होनी चाहिए। पैर या हाथकी मालिश करते समय मालिश करनेवालेके हाथ अंगुलियोंकी ओरसे जांघ या बांहकी ओर जानेके बजाय जांघ या बांहकी ओरसे अंगुलियोंकी ओर जाने चाहिए। हां, छाती और पीठकी मालिश साधारण नियमके अनुसार ही की जा सकती है।

रक्त-चाप घटनेपर टहलना शुरू करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे कुछ अधिक श्रमसाध्य कसरत की जा सकती है। पर हृदयपर सीधा जोर डालने-

वाली कसरतोंसे तो ऐसे रोगीको बचना ही चाहिए। टहलते तथा कसरत करते समय गहरी सांसें लेनेकी ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

त्वचाको भी विकार निकालनेके काममें पूरी तरह लगाइए। स्नानसे पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलिएसे पांच-सात मिनटतक खूब रगड़ना चाहिए, त्वचाका कोई भी भाग छूटने न पावे। फिर कुएंके ताजे पानीसे स्नान किया जाय। यदि पानी ज्यादा ठंडा हो तो उसे थोड़ा गर्म पानी मिलाकर हलका गर्म किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए अधिक ठंडे पानीसे स्नान करना लाभदायक नहीं है। स्नानके बाद बन सके तो बदनको तौलिएसे न सुखाकर हाथसे रगड़कर सुखा लेना चाहिए। इस क्रियामें समय तो थोड़ा अवश्य लगेगा, पर लाभ अधिक होगा।

रोगी रातमें जल्द सो जावे। साधारणतः आठ घंटे सोना और खुली हवामें सोना ठीक होगा। जिन्हे अच्छी नींद न आती हो वे सोनेके पहले पंद्रह-बीस मिनटतक पैरोंको घुटनेके नीचेतक गर्म पानीमें रक्खें। पानी इतना ही गर्म हो जिसमें तकलीफ नहीं, आराम मालूम हो। समय हो जानेपर गर्म पानीमेंसे पैरोंको निकालकर उन्हें ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा लेना चाहिए।

शक्तिसे अधिक काम न किया जाय।

अंतिम सूचनाके तौरपर यह बताना आवश्यक है कि रक्त-चापके रोगीको घबराहट, जल्दबाजी, परेशानी और क्रोधको पास न फटकने देना चाहिए। जरा-जरा-सी बातोंपर घंटों विचार करके उन्हें भयंकर न बनाइए। शांत एवं प्रसन्नचित्त रहनेकी आदत डालिए।

अधिक और कम रक्त-चापके कितने ही रोगियोंने उपर्युक्त विधिपर चलकर अपनेको रोगमुक्त किया है। जिनका रोग पुराना है उनका समय कुछ अधिक अवश्य लगता है, पर वे भी फल एवं कच्ची तरकारियोंके प्रयोग-पर अधिक ध्यान देकर लाभ जल्द प्राप्त कर सकते हैं। कम रक्त-चापके रोगसे पीड़ितोंको इस चिकित्साक्रम और भोजनक्रमको अपनानेके साथ-साथ भोजनमें दूधका व्यवहार करना चाहिए। उनका रक्तचाप शीघ्र ही बढ़कर स्वाभाविक हो जायगा।

: २० :

अंत्रवृद्धि

अंत्रवृद्धि रोग बहुत तकलीफ देनेवाला होता है और कभी-कभी तो तकलीफ यहांतक बढ़ जाती है कि उससे मृत्यु भी हो जाती है। इस रोगके रूपके संबंधमें प्राय. लोग यही समझते हैं कि आंत फट जाती है, पर ऐसा समझना ठीक नही है। अन्त्रवृद्धि साधारणतः वह अवस्था है जिसमे पेशियों-मे उस स्थानपर, जहां वे एक-दूसरीपर पड़ती या एक-दूसरीको पार करती हुई छल्लेका रूप धारण करती हैं, विच्छेद हो जाता है और बहुत अधिक जोर पड़ने या कठिन व्यायाम आदिके कारण उदरावरण धक्का खाकर आंतके साथ नीचेकी ओर चला आता है। नाभि-प्रदेशमें होनेवाली अंत्र-वृद्धि पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियोंको अधिक होती है। पट्ठेवाली अंत्रवृद्धि ही आमतौरसे लोगोंको हुआ करती है। इन दोनो जगहोंके अलावा ऊरु-प्रदेशमें भी अंत्रवृद्धि होती है। इस रोगमें आंतोंको ढंकनेवाला उदरा-वरण ही बढ़कर नीचे लटक आता है इसलिए इसे 'अंत्रभेदन' न कहकर 'अंत्रवृद्धि' ही कहना ठीक है।

नश्तरसे नुकसान

आजकल अंत्रवृद्धि रोग होनेपर लोगोंका ध्यान नश्तरकी ही ओर जाता है। वे समझते हैं कि इस रोगमें नश्तर लगवा लेना साधारण-सी बात है, पर वास्तविकता इससे बिलकुल भिन्न है। नश्तर लगनेके एक या दो ही हफ्ते बाद, और ऐसे समय जब कि ऐसा मालूम होता है कि हालत ठीक हो रही है, रोगीकी एकाएक मृत्यु हो जाती है। कारण प्रायः यह होता है कि कोई रक्त-पिंड नश्तरके स्थानसे निकलकर रक्तवाहिनी नलिकाओंसे यात्रा करता हुआ हृदयमें पहुंच जाता है और उसकी गति बंद कर देता है।

तो कुछ दिनोंमें ढीला पड़े हुए अंशके कड़ा हो जाने और रोगसे छुटकारा मिल जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है।

आंतोंको सभाले रखकर रोगकी अवस्थामें सुधार होनेका अवसर देनेवाली कमानी दो कार्य विशेष रूपसे करती है—एक तो यह वृद्धिवाले भागको सीधी रेखाके रूपमें सहारा देती है और दूसरा यह कि बढे हुए भागको गद्दीवाला अंश भीतर दबाये रखता है जिससे पेशिया भीतरकी ओर फैलती हैं और उन्हें ढीला पड़नेका अवसर नही मिलता। गद्दीवाला अंश काफी मुलायम हो जिसमें वह जहां जरूरत हो वहां कुछ दब भी जाय। कमानी खरीदते समय उसके आरामदेह होने या न होनेकी जांच अच्छी तरह कर लेनी चाहिए। अनुभवसे यह पता चला है कि सबके लिए एक ही तरहकी कमानी उपयुक्त नही होती, हालांकि कुछ कमानियां बहुतोंके लिए उपयुक्त हो जाती हैं। तरह-तरहकी कमानियोंको लगाकर देख लेना चाहिए। अच्छी कमानीके लिए दुकान-दुकान घूमनेमें कुछ कष्ट तो होगा, पर बराबर मिलनेवाले आरामके मुकाबलेमें यह कष्ट बिलकुल नगण्य है।

ठीक कमानी मिल जानेपर रोगीको इसे बिना लगाये चलना-फिरना नही चाहिए। उसे सदा इस बातका स्मरण बना रहना चाहिए कि पेशियोंको हमेशा एक ही स्थानपर रखना है जिसमें वे पुन. आपसमें मिल जायं। एक घंटा भी ढीलापन आनेका समय मिलनेपर प्रकृति उन्हें आपसमें मिलनेका जो प्रयत्न करती है उसपर पानी फिर जा सकता है: अगर कमानीका इस्तेमाल सावधानीके साथ होता रहे और कब्ज निवारक भोजन, कसरत, गीली पट्टी और उस जगहकी हल्की मालिश साथ-साथ चलती रहे तो रोगसे पिंड छूट जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी।

अंत्रवृद्धिके लिए उपचारात्मक व्यायाम

पैरोंको किसीसे पकड़वा लीजिए या पट्टीसे चौकीके साथ बांध दीजिए और हाथ कमरपर रखिए। अब सिर और कंधोंको चौकीसे ६ इंच ऊपर

यही नही, आंतका नश्तर प्रायः सफल भी नही होता। एक सज्जनने इस रोगमें नश्तर लगवाया, पर कुछ ही दिनोंके बाद उनके कथनानुसार 'भेद' हो गया और चूंकि उदरावरणका बढ़ा हुआ भाग काटा जा चुका था इसलिए 'भेद' की अवस्था सचमुच प्रस्तुत हो गई। उन्होंने फिर नश्तर लगवाया, पर पुनः कुछ काल बाद उसका वही रूप प्रस्तुत हो गया और उनकी हालत नश्तर लगवानेके पहले जैसी थी उससे भी खराब हो गई। अब वे कमानी इस्तेमाल करते हैं और इससे उनको कुछ आराम भी मिलता है। उन्हें पहली बार नश्तर लगवानेका बड़ा पछतावा रहता है।

घरेलू उपचार

अंत्रवृद्धिका रोगी कुछ घरेलू उपचारोंसे काफी फायदा उठा सकता है। इसका सबसे अच्छा उपचार व्यायाम है।[1] पेशियोंके संबंध-विच्छेदके स्थानपर ठंडे पानीमें निचोड़े हुए कपड़ेकी पट्टी या मिट्टीकी पट्टी रखनेसे भी पेशियोंको बल प्राप्त होता है। यह पट्टी दिनमें, तीन बार आध-आध घंटेके लिए रखना काफी है। केवल फल और तरकारियां खानेसे भी आरोग्य-लाभमें मदद मिलती है; क्योंकि इस प्रकारके आहारसे आंतें साफ और हल्की रहती है। अगर आंतें साफ न रहे तो उनका भार बढ़ जायगा जो रोगकी वृद्धिका कारण होगा। अत- अंत्रवृद्धिके रोगीको कब्जके रोगीको बताया भोजन करना चाहिए।

अगर आंतोंको बराबर सहारा दिया जाता रहे तो रोगके दूर हो जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। यह कार्य कमानीके सहारे किया जाता है। पहिले कड़ी गांठवाली कमानी मिलती थी जो कष्टकर होती थी, पर अब हवादार, रबरकी गांठवाली कमानी मिलने लगी है जो काफी आरामदेह होती है। प्रात.काल उठनेके समयसे सायंकाल सोनेके समयतक अर्थात् घूमते-फिरते और काम करते समय कमानी लगाये रखकर ऊपरके हिस्सेको लटककर नीचेकी ओर दबाव डालनेका अवसर न दिया जाय

---

[1]*विवरणके लिए आगेके चित्र देखिए।*

तो कुछ दिनोंमें ढीला पड़े हुए अंशके कड़ा हो जाने और रोगसे छुटकारा मिल जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है।

आतोंको संभाले रखकर रोगकी अवस्थामें सुधार होनेका अवसर देनेवाली कमानी दो कार्य विशेष रूपसे करती है—एक तो वह वृद्धिवाले भागको सीधी रेखाके रूपमें सहारा देती है और दूसरा यह कि बढ़े हुए भागको गद्दीवाला अंश भीतर दबाये रखता है जिससे पेशियां भीतरकी ओर फैलती हैं और उन्हें ढीला पड़नेका अवसर नहीं मिलता। गद्दीवाला अंश काफी मुलायम हो जिसमें वह जहां जरूरत हो वहां कुछ दब भी जाय। कमानी खरीदते समय उसके आरामदेह होने या न होनेकी जांच अच्छी तरह कर लेनी चाहिए। अनुभवसे यह पता चला है कि सबके लिए एक ही तरहकी कमानी उपयुक्त नहीं होती, हालांकि कुछ कमानियां बहुतोंके लिए उपयुक्त हो जाती हैं। तरह-तरहकी कमानियोंको लगाकर देख लेना चाहिए। अच्छी कमानीके लिए दुकान-दुकान घूमनेमें कुछ कष्ट तो होगा, पर बराबर मिलनेवाले आरामके मुकाबलेमें यह कष्ट बिलकुल नगण्य है।

ठीक कमानी मिल जानेपर रोगीको इसे बिना लगाये चलना-फिरना नहीं चाहिए। उसे सदा इस बातका स्मरण बना रहना चाहिए कि पेशियोंको हमेशा एक ही स्थानपर रखना है जिसमें वे पुन. आपसमें मिल जायं। एक घंटा भी ढीलापन आनेका समय मिलनेपर प्रकृति उन्हें आपसमें मिलनेका जो प्रयत्न करती है उसपर पानी फिर जा सकता है: अगर कमानीका इस्तेमाल सावधानीके साथ होता रहे और कब्ज निवारक भोजन, कसरत, गीली पट्टी और उस जगहकी हल्की मालिश साथ-साथ चलती रहे तो रोगसे पिंड छूट जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी।

अंत्रवृद्धिके लिए उपचारात्मक व्यायाम

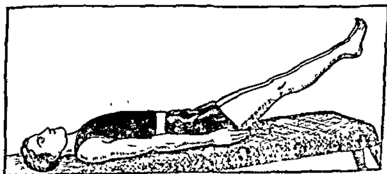
पैरोंको किसीसे पकड़वा लीजिए या पट्टीसे चौकीके साथ बांध दीजिए और हाथ कमरपर रखिए। अब सिर और कंधोंको चौकीसे ६ इंच ऊपर

उठाकर बदनको पहले बाईं ओर और फिर पूर्व स्थितिमें आकर और बदनको उठाकर दाहिनी ओर मोड़िए। (चित्र : १)



चित्र : १ तथा १ क

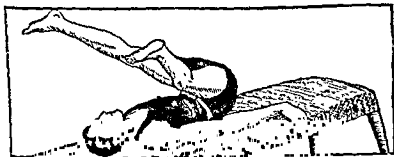
पैर पहली कसरतकी हालतमें रहें। हाथोंको सिरके ऊपर ले जाइए और बदनको उठाकर बैंठनेका प्रयत्न कीजिए। यह कसरत कुछ कड़ी पड़ती है इसलिए इस बातका खयाल रखिए कि ज्यादा जोर न पड़े। पहले इतनी ही कोशिश कीजिए जिसमें पेशियोंपर तनाव आए, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर इसे पूरा कीजिए। (चित्र : १ क)



चित्र : २

सीधे लेटकर घुटनोंको मोड़ते हुए पेटमें सटाइए और तब पूरी लंबाई-

मे उन्हें फैलाइए और जबतक उनकी गति पूरी न हो जाय उन्हें चौकीसे सटने न दीजिए। (चित्र : २)



चित्र : ३

दोनो हाथोंको फैलाकर चौकीके किनारे पकड़ लीजिए और पैरोंको जहांतक वे फैल सकें फैलाते हुए सिरके ऊपर लानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र : ३)



चित्र : ४

चौकीको हाथोंसे पकड़े रहे। पैरोको यथासंभव ऊंचे रखते हुए सिरके

: २१ :

जुकाम

गरमीसे हैजेका, बरसातसे जूड़ीतापका वैसा घनिष्ठ संबंध नहीं समझा जाता, जैसा कि जाड़ेसे सर्दी-जुकामका। यों तो सर्दी-जुकाम सब ऋतुओंमें ही होता है, पर जाड़ेमें तो यह सारे दिन सरसे पैरतक गरम कपड़े लादे रहने एवं सारी रात घरके किवाड़ बंदकर सोनेपर भी आये दिन मेहमानी करने आता ही रहता है और इसका कष्ट कड़ुवा होता है। कड़वा इस मानीमें कि ज्वर आनेपर तो आदमी लेटा रहता है, पर जुकाम होनेपर शरीर काम करने लायक दीखनेपर भी काम नहीं किया जाता, तबीयत नहीं लगती, सिर भारी लगता है, दिमाग तो खास तौरसे साफ नहीं रहता, बदन टूटता रहता है, गंधका अनुभव नहीं होता और भूख चली जाती है।

जुकाम क्यों होता है ?

जो हमें न खाना चाहिए, वह हम खाते हैं। जो हमें न पीना चाहिए, वह हम पीते हैं। गंदी हवामें हमें न रहना चाहिए, पर हम छोटे बंद कमरोंमें काम करते हैं और गंदी गलियोंमें चलते हैं, जिससे शरीरमें गंदगी इकट्ठी होती है। यदि हम ठीक खाएं-पीएं, तब भी तो पाचनके बाद शरीरमें कुछ मल रह ही जाता है और इस मलको निकालनेके लिए शरीरमें मलद्वार बने हैं—नाक, त्वचा, मूत्र और मलद्वार। ये हमेशा अपना काम करते रहते हैं। पर जब ये सारी गंदगी नहीं निकाल पाते तभी शरीर सफाईके हेतु विशेष प्रयास करता है। इस विशेष प्रयासका फल जुकाम भी है। तो फिर इसमें दुख क्यों मानें ?

घर हम रोज झाड़ते-बुहारते रहते हैं, पर दीवालीके अवसरपर उसकी विशेष सफाई कर हमें कितनी खुशी होती है ! उसी तरह अपने शरीरकी

ऊपर लाइए और चौकीकी ओर वापस ले जाते हुए उन्हें जितना हो सके फैलानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र : ४)



चित्र : ५

हाथोंसे चौकी पकड़े रहिए। पैरोंको लंबके रूपमें ऊपर ले जाइए और तब पहले बाईं और फिर दाहिनी ओर वे जहांतक नीचे ले जायें जा सकें ले जाइए (चित्र : ५)। इसमें याद रखनेकी बात यह है कि जिस पार्श्वसे पैर मुड़ेंगे उसपर असर अधिक होगा। अगर अंत्र-वृद्धि दाहिनी ओर है तो उस ओरसे पैरोंको मोड़नेकी क्रिया बाईं ओरसे अधिक बार होनी चाहिए।

: २१ :

जुकाम

गरमीसे हैजेका, बरसातसे जूड़ीतापका वैसा घनिष्ठ संबंध नहीं समझा जाता, जैसा कि जाड़ेसे सर्दी-जुकामका। यों तो सर्दी-जुकाम सब ऋतुओंमें ही होता है, पर जाड़ेमें तो यह सारे दिन सरसे पैरतक गरम कपड़े लादे रहने एवं सारी रात घरके किवाड़ बंदकर सोनेपर भी आये दिन मेहमानी करने आता ही रहता है और इसका कष्ट कड़ुवा होता है। कड़वा इस मानीमें कि ज्वर आनेपर तो आदमी लेटा रहता है, पर जुकाम होनेपर शरीर काम करने लायक दीखनेपर भी काम नहीं किया जाता, तबीयत नहीं लगती, सिर भारी लगता है, दिमाग तो खास तौरसे साफ नहीं रहता, बदन टूटता रहता है, गंधका अनुभव नहीं होता और भूख चली जाती है।

जुकाम क्यों होता है ?

जो हमें न खाना चाहिए, वह हम खाते हैं। जो हमें न पीना चाहिए, वह हम पीते हैं। गंदी हवामें हमें न रहना चाहिए, पर हम छोटे बंद कमरोंमें काम करते हैं और गंदी गलियोंमें चलते हैं, जिससे शरीरमें गंदगी इकट्ठी होती है। यदि हम ठीक खाएं-पीएं, तब भी तो पाचनके बाद शरीरमें कुछ मल रह ही जाता है और इस मलको निकालनेके लिए शरीरमें मल-द्वार बने हैं—नाक, त्वचा, मूत्र और मलद्वार। ये हमेशा अपना काम करते रहते हैं। पर जब ये सारी गंदगी नहीं निकाल पाते तभी शरीर सफाईके हेतु विशेष प्रयास करता है। इस विशेष प्रयासका फल जुकाम भी है। तो फिर इसमें दुःख क्यों मानें ?

घर हम रोज झाड़ते-बुहारते रहते हैं, पर दीवालीके अवसरपर उसकी विशेष सफाई कर हमें कितनी खुशी होती है! उसी तरह अपने शरीरकी

करेंगे। आपके लिए स्वास्थ्यका अर्थ दूसरा ही हो जायगा। आप कहने लगेंगे कि चलते-फिरते नजर आना ही स्वास्थ्य नहीं है।

जुकाम बिगड़कर निमोनिया, दमा, यक्ष्मा, उन्हीको होता है, जो शरीरसे निकलते हुए मलको दवाके सहारे दबाते है। गंदगी अंदर चली तो जाती है, पर फिर नये रूपमें बाहर आती है, जिसे नये नाम मिलते हैं। उसकी फिर चिकित्सा होती है और वह फिर अंदर जाकर नया जामा पहनकर बाहर आती है। इसी तरह तांता चलता रहता है।

पुराना जुकाम

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हे हमेशा जुकाम बना रहता है। इस तरहके रोगी भी ऊपरके सिद्धांतोंके अनुसार ही चलें। अपने भोजनमे हरी तरकारियां और फलोंकी मात्रा अधिक रखें, इससे पेट साफ होता रहेगा। कुछ ऐसी कसरत भी करें, जिससे पसीना वह चले। जो कमजोर हैं और कड़ी कसरत नहीं कर सकते, दिनमे किसी समय भी या अच्छा हो कि रातको सोनेके पहले एक कुर्सी या स्टूलपर बैठकर अपने पैरोको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी बर्तनमें पंद्रह-बीस मिनटतक रखें। पानी घुटनेके नीचेतक रहे। पानी जरा ज्यादा गरम हो, पर इतना ही, जितनेसे तकलीफ न हो, आराम मालूम हो। पानीके ठंडा होनेपर बीच-बीचमें गरम पानी मिलाते रहिए। एक कंबल भी ओढ़ लें। कुछ पसीना आएगा। ज्यादा पसीना लानेके लिए एक गिलास गरम पानी भी पी लेना चाहिए। पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर, सूखे तौलियेसे पोंछ लें और देर आराम करें। नाक उसी वक्त साफ हो जायगी और क्रिया करनेसे जुकाम जड़से चला जायगा। जिन्हें नई प्रयोगद्वारा आनन-फाननमें सर्दी-जुकामको दूर कर

सफाईके इस प्रयासमें हमे हमदर्दकी तरह मदद करनी चाहिए और उसके संकेतोपर अमल करना चाहिए। जब भूख नही लगती, तो क्यों खायं? जब काम करनेकी इच्छा नहीं होती, तब क्यों न आराम करें?

आंतोंकी सफाई

मलद्वारोंको भी तेजीसे काम करनेमे संलग्न कीजिए। सबसे पहले एक-डेढ़ सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर बड़ी आंतोंको साफ कर डालिए और दो-दो घंटेपर एक-एक प्याला गरम पानी भी पीते रहिए। इससे आमाशय भी धुल जायगा। जो एनिमा न ले सकें, वे एक दूसरी तरकीब करें—

आध सेर पालक, पावभर सलजम (पत्तोंसमेत), पावभर गाजर, पावभर टमाटर, एक छटाक धनिएकी पत्ती और तोला भर अदरक साफ करके और छोटा-छोटा काटकर एक बटलोईमें डालकर सेर भर पानीके साथ पकावें। इसमेंसे कोई चीज न मिले, तो उसके बदले मूली, प्याज वगैरह डाला जा सकता है या उसके बगैर भी काम चल सकता है, पर पालक जरूर रहे या इसके बदले कोई हरी पत्तीदार भाजी। बटलोईके मुंहको पानीसे भरी कटोरीसे बंद कर दीजिए। इससे तरकारियोंका पानी कम जलेगा। पक जानेपर तरकारियोंको एक साफ कपड़ेसे छान लीजिए। सेर-डेढ़-सेर अर्क निकलेगा। इसमें थोड़ा नमक, नीबूका रस और भुना तथा पीसा हुआ जीरा मिलाकर या सादा ही तीन-तीन घंटेपर आध-आध सेरकी मात्रामें पीते रहिए। बच्चे थोड़ी मात्रामे लें। दिनभरमें चार-पाच वार पीएं, पेट खूब साफ होगा और कुछ-कुछ पसीना भी आयेगा। इसके साथ-साथ अच्छी हवामें रहिए। कमरेकी खिड़कियां खोलकर सोइए, घबराइए नही। सवेरे आठ-नौ बजेके बीच पंद्रह-बीस मिनटतक खुले बदनपर धूप भी लगने दीजिए।

बस, यही जुकामकी दवा है—दोस्त जुकामका स्वागत है। एक-दो दिनमें ही नाक साफ हो जायगी, खुलकर भूख लगेगी, दिमाग तेजीसे काम करेगा और आप अपनेमें एक नवीन चेतनता एवं सजीवताका अनुभव

करेंगे। आपके लिए स्वास्थ्यका अर्थ दूसरा ही हो जायगा। आप कहने लगेंगे कि चलते-फिरते नजर आना ही स्वास्थ्य नहीं है।

जुकाम बिगड़कर निमोनिया, दमा, यक्ष्मा, उन्हींको होता है, जो शरीरसे निकलते हुए मलको दवाके सहारे दबाते हैं। गंदगी अंदर चली तो जाती है, पर फिर नये रूपमें बाहर आती है, जिसे नये नाम मिलते हैं। उसकी फिर चिकित्सा होती है और वह फिर अंदर जाकर नया जामा पहनकर बाहर आती है। इसी तरह तांता चलता रहता है।

पुराना जुकाम

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हें हमेशा जुकाम बना रहता है। इस तरहके रोगी भी ऊपरके सिद्धांतोंके अनुसार ही चलें। अपने भोजनमें हरी तरकारियां और फलोंकी मात्रा अधिक रखें, इससे पेट साफ होता रहेगा। कुछ ऐसी कसरत भी करें, जिससे पसीना बह चले। जो कमजोर हैं और कड़ी कसरत नहीं कर सकते, दिनमें किसी समय भी या अच्छा हो कि रातको सोनेके पहले एक कुर्सी या स्टूलपर बैठकर अपने पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी बर्तनमें पंद्रह-बीस मिनटतक रखें। पानी घुटनेके नीचेतक रहे। पानी जरा ज्यादा गरम हो, पर इतना ही, जितनेसे तकलीफ न हो, आराम मालूम हो। पानीके ठंडा होनेपर बीच-बीचमें गरम पानी मिलाते रहिए। एक कंबल भी ओढ़ लें। कुछ पसीना आएगा। ज्यादा पसीना लानेके लिए एक गिलास गरम पानी भी पी लेना चाहिए। समय हो जानेपर पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर, सूखे तौलियेसे पोंछ लें और सो जायं या कुछ देर आराम करें। नाक उसी वक्त साफ हो जायगी और पांच-सात दिन यह क्रिया करनेसे जुकाम जड़से चला जायगा। जिन्हें नई सर्दी हो, वे भी इस प्रयोगद्वारा आनन-फाननमें सर्दी-जुकामको दूर कर सकते हैं।

: २२ :

पायरिया

पायरिया आजका एक बहुत ही प्रचलित रोग है। स्टेशन, गाड़ी, बाजार जहां-कहीं भी देखिए इस रोगकी दवा बिकती दिखाई देगी। आप जरा भी ध्यान दें तो इसकी दवा बेचनेवाला इस रोगके सारे लक्षण गिना जायगा—अगर सवेरे उठनेपर मुंह खारा लगता हो, मुंहसे बदबू आती हो, पानी दातोंमें लगता हो, मसूढे फूल गये हों, उनसे पीब निकलती हो, दात हिलते हों तो यह मंजन मिनटोंमें आराम करता है। रोगी लक्षणोंको सुनते हैं, अपनेसे मिलाते हैं और जब लक्षण मिल रहे हैं तो दवा भी ठीक होगी यह समझकर अपनी गाठ कटाते हैं।

यह तो हाल है उनका, जो दो-चार पैसे खर्च कर सकते है। जो दो-चार रुपये खर्च कर सकते हैं वे बड़े केमिस्टकी दूकानमें जाते हैं। सुंदर पैकिंगमें बंद गले-सड़े पेस्ट-पाउडरको खरीदते हैं। ऊपरसे रुपये-दो-रुपये-का ब्रश भी खरीदना होता है। मलाई-सी सुंदर लगनेवाली ब्रश जल्द ही गंदगीका घर बन जाती है और यदि दात रोगी न भी हो तो यह ब्रश इन्हे रोगी करके छोड़ती है।

पायरिया आजकी सभ्यताकी देन है। ज्यों-ज्यों हमारा आकर्षण डब्बोंमें बंद खाद्य, सफेद चीनी, सफेद मैदा, पालिशवाले चावलोंकी ओर बढ़ता जा रहा है त्यों-त्यों इस रोगसे आक्रात लोगोंकी भी संख्या बढ़ती जा रही है।

गलत भोजन—खास कारण

शरीर जिन तत्त्वोंसे बना है उनमें बहुतसे क्षार भी हैं। वे हमारे भोजनमें होने ही चाहिए। इन क्षारोंकी खान हैं चोकरदार आटा, कन-

समेत चावल, कच्चा दूध और सभी ताजे पके फल एवं हरी कच्ची तरकारियां। यदि इनका समुचित व्यवहार किया जाय तो कभी यह रोग न हो।

कैलसियमकी कमी

लोग अक्सर कहा करते हैं कि चीनी खानेसे दांत खराब हो जाते हैं। यह बहुत अंशोंमें सही है। गन्नेके रस अथवा गुडसे जब चीनी बनती है तो उसमें कैलसियम (चूने) का अंश नहीं रह जाता और चीनी कैलसियमके साथके बिना पचती नहीं, अतः चीनीके पाचनके लिए कैलसियम हड्डियोंसे खिंचकर आता है और हड्डियोंको कमजोर बना देता है। इसका प्रभाव सारे शरीरके अंदरके सारे हड्डियोंके ढांचेपर पडता है। पर दांत बाहर होनेके कारण उसका प्रभाव उनपर प्रत्यक्ष दिखाई देता है। अतः दांतके रोग खोने हैं तो सबसे पहले भोजनमें कैलसियमकी मात्रा समुचित होनी चाहिए। एक वयस्कके भोजनमें दस ग्रेन कैलसियमकी जरूरत होती है। यह दस ग्रेन कैलसियम साधारणतया खाये जानेवाले खाद्य-पदार्थ चोकररहित आटेकी रोटी, छंटे चावल, केले, मूगफली, नारियल, हरी मटर आदिमें करीब ढाई सेरमें मिलता है और बादाम, अंजीर, खजूरमें करीब एक सेरमें और फूलगोभी, टमाटर, लौकी, गाजर, खीरा, पालकमें आधा सेरमें दस ग्रेन कैलसियम मिल जाता है; पर वही दस ग्रेन कैलसियम नौ छटांक दूध, सात नारंगियों तथा पौन छटांक तिलमें मिल जाता है।

दांतोंके रोगीको इस तालिकासे लाभ उठाकर अपने भोजनमें कैलसियमप्रधान भोजनकी मात्रा अधिक करनेकी ओर ध्यान देना चाहिए।

कसरत आवश्यक

और अंगोंकी तरह दांतोंकी कसरत भी आवश्यक है। वह उन्हें हलवा-पूडी खानेसे नहीं वरन् सूखी रोटी, कच्ची तरकारियां एवं कड़े फल चबानेसे ही मिलती है। अगर दोपहर-शामको मुट्ठीभर भिगोया हुआ गेहूं चबा लिया जाय तो दांतोंकी पूरी कसरत हो जाय। यदि गेहूं अंकुरित करके लिये जायं तो और भी लाभ होगा। अंकुरित गेहूंमें विटा-

मिन 'ई' भी पैदा हो जाता है जो बांझपन, नपुंसकता, जच्चाको दूध कम होना, गर्भपात होते रहना तथा जख्म जल्दी न भरना आदिकी मानी हुई दवा है। गेहूंका प्रयोग कब्ज तोड़नेकी भी एक ही अचूक ओषधि है।

दांतोंकी तकलीफके साथ-साथ जिनके मसूड़ोंमें भी तकलीफ रहती हो वे अपने भोजनमें विटामिन 'सी' प्रधान खाद्यके व्यवहारका ध्यान रखें। विटामिन 'सी' संतरा, नीबू, टमाटर, पातगोभी, प्याज, लहसुन, अनन्नास और अंगूरमें अधिक होता है। मसूड़ोंकी कसरत भी होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें दातुन करनेके बाद अंगुलीकी पोरके सहारे बाहर-भीतर हलके-हलके तीन-चार मिनट रगड़ना चाहिए।

विशेष प्रयोग

जिनका रोग बढ़ गया है उन्हें अपने मसूड़ोंपर दस-पंद्रह मिनटतक भाप भी नित्य कुछ दिनोंतक लगानी चाहिए। एक लोटेमें थोड़ा पानी डालकर आगपर चढ़ा दीजिए, भाप निकलने लगे तो लोटेके मुंहपर एक चिलम उलटी रख दीजिए। चिलमकी नलीसे भाप निकलनेपर इच्छित स्थानपर भाप मजेमें ली जा सकती है। भाप लेनेके बीचमें दो-तीन बार ठंडे पानीका एक-दो कुल्ला भी करना चाहिए। यदि चेहरेपर भी भाप लगे तो परवाह न कीजिए। चेहरेपर भाप लगनेके बाद सरसों अथवा नारियलका तेल, और नीबूका रस मिलाकर रातको लगानेसे त्वचापर वह रंगत आती है जिसे लानेकी शक्ति किसी क्रीम, पाउडर, पोमेड या लोशनमें नहीं है। मुंहासे, मुहपर झांईके दाग दूर करनेकी यह एक ही विधि है।

दो बातें दांतोंकी सफाईके बारेमें भी जान लीजिए। दांत रोज सवेरे उठनेपर और सोनेके पहले नीम, बबूल या किसी चीजके दातुनसे अच्छी तरह साफ कीजिए। रातको सोते समय दातुन करना सवेरे दातुन करनेसे ज्यादा आवश्यक है। दांतोंमें फंसी चीज दिनको मुंह खुला रहनेसे तो कम सड़ती है, पर रातको जब मुंह बंद हो जाता है तो उसे बंद जगहमें गर्मीके कारण सड़नेका अधिक मौका मिलता है। दांतोंको कभी सींक, नाखून या

सुईसे न खोदिए। जब कभी साफ करनेकी जरूरत मालूम पड़े तो एक छोटा-सा रेशमका डोरा लेकर उससे साफ कर लीजिए। दांतोंमें कोई भी बाजारू दवा लगाकर उन्हें निकम्मा न बनाइए। दवा लगानी ही हो तो सेंधा नमक मिला सरसोंका तेल अथवा नींबूका रस लगाना काफी होगा।

भोजनके बाद कम-से-कम तोला-दो-तोला मूली, गाजर, खीरा, ककड़ी, सेब, अमरूद-सी कोई कड़ी चीज खाना न भूलिए। इनको चबाकर खानेसे दांत साफ होंगे। फल और तरकारियोंका क्षार दांतोंको साफ करता है। इनका कोई अंश दांतोंमें रह भी जाय तो उतनी जल्दी नहीं सड़ता जितना पकी चीजका। इस कार्य-क्रमपर चलनेसे पायरिया ही नहीं जायगा, दांतोंकी पीड़ा, हिलना, मसूड़ोंकी खराबी आदि भी चली जायगी।

: २३ :

टौंसिल

प्रकृतिने शरीरकी रचनामें बड़ी मितव्ययितासे काम लिया है और उसने इसमें ऐसी कोई चीज नहीं रखी है जो निरुपयोगी हो, पर उपजिह्विका (टौंसिल) के संबंधमें सर्जनोंका मत है कि वह बिलकुल बेकार है और इसीलिए खान-पान या रहन-सहनकी खराबीसे उसमें जरा भी विकार आनेपर उसे फौरन निकलवा देनेकी राय देते हैं और लोग, विशेषकर बच्चे उसे निकलवाते जा रहे हैं, हालां कि इसे निकलवा देनेपर शरीरकी रोग-निवारक क्षमता बहुत घट जाती है जिससे यह स्पष्ट हो जाता है कि उसे निकलवाना लाभदायक कहांतक होगा, उलटे हानिकारक ही होता है।

रचना और कार्य

उपजिह्विका बादामके आकारका एक पिंड है जो कंठके प्रवेश-द्वारके दोनों ओर एक-एक है। उसमें लसिका-तंतु रहता है और उसका कार्य शरीरके ऊपरी भाग और सिरको शारीरिक विकार और विषाक्त पदार्थोंसे मुक्त करना है। इसकी रचना लसिका-ग्रंथि-जैसी होती है और ऊपर श्लैष्मिक कला चढ़ी होती है जिसमें पन्द्रहसे बीसतक छिद्र रहते हैं। लसिका कणोंवाले ढीले तंतु ही इसमें मुख्य रूपसे पाए जाते हैं जो गाठोंके रूपमें जहां-तहां बिखरे रहते हैं। इससे यह जान पड़ता है कि यह लसिका कणोंका निर्माण करती है जो वहांसे चलकर शरीरमें पहुंचते हैं और पाचनमें सहायक होते हैं। यह खाद्यके साथ मुखमें प्रवेश करनेवाले जीवाणुओंसे शरीरकी रक्षा करती है। इस प्रकार उपजिह्विका रोगसे शरीरकी रक्षा करनेका पहला साधन है।



चित्रमें नं० (१) टॉसिल (उपजिह्विका) (२) कौवा (घंटिका) (३) जीभ

लक्षण

विषाक्त पदार्थोंके कारण उत्पन्न प्रदाहसे यह सूजकर बड़ी हो जाती है और तब यह नीचेके जबड़ेकी अस्थिके ठीक नीचे कंठके सिरेपर ऊपरकी ओर निकली देखी जा सकती है। प्रदाहकी अवस्थामें इसे दबानेपर दर्द होता है, कोई चीज निगलनेमें तकलीफ होती है और कंठ-कर्णा नलिकामें

कानकी तरफ भी दर्द मालूम हो सकता है। जीभपर मैल बैठ जाती है, कंठमें क्षत और प्रदाह होता है और तापमान १०४° या १०५° तक बढ़ जा सकता है। शोथवाला क्षेत्र गंदे स्रावसे ढक जाता है। पहले तो एक ही उपजिह्विका ग्रस्त होती है, पर जल्द ही विकार दूसरी ओर भी पहुंच जाता है और दोनोंके बीच अवस्थित घंटिका भी सूज जाती है।

कारण

उपजिह्विकामें प्रदाह होनेके पहले जुकाम प्रायः देखा जाता है। श्वेत-सारीय पदार्थ—रोटी, चावल, आलू—अपेक्षाकृत सस्ते होते हैं इसलिए गरीब देशोंके लोग अन्य महंगे पदार्थोंके बदले इन्हें ही विशेष रूपसे खाया करते हैं। रोगकी उत्पत्तिमें इन पदार्थोंकी अधिकता भी प्रकारांतरसे सहायक होती है, पर मुख्य कारण है शरीरकी विषमयता। ठंड लगने या अजीर्ण, अनिद्रा, कब्ज-जैसे किसी कारणसे शरीरकी जीवशक्तिका ह्रास होनेपर यह एकाएक प्रकट हो जाया करता है।

इस रोगसे आहारका बहुत अधिक संबंध होता है। अतिभोजन, श्वेत-सारीय पदार्थकी अधिकता, सफेद चीनी, तली-भूनी चीजें, मिर्च-मसाले, निःसत्त्व तरकारियां, चाय, कहवा आदि आहार-संबंधी दोषोंमें गिनाए जा सकते हैं। आहारमें इन पदार्थोंके अधिक होनेपर अम्लकी उत्पत्ति होती और उनमें इस अम्लका प्रभाव नष्ट करनेवाला क्षार, जो शरीरके मलके निष्कासन और स्वास्थ्यके लिए बहुत आवश्यक है, बहुत कम होता है। मैदेसे बननेवाली चीजें अधिक खानेपर भूखकी शांति और उष्णताकी प्राप्ति अवश्य होती है, पर ऐसे खाद्य पदार्थोंसे विटामिनों और खनिज लवणोंकी प्राप्ति नहीं होती जो रोगके निरोधके लिए आवश्यक है। रोगकी निरोध-शक्तिकी अप्राप्तिके अलावा एक बात यह भी है कि मैदेसे बनी हुई चीजें अधिक खानेपर कब्ज होता है जो यह रोग उत्पन्न करनेवाली विषमयताका मुख्य कारण है।

जिस तरहका आहार आजकल ग्रहण किया जाता है वह कब्जका मुख्य कारण है। ऐसे बहुत कम लोग होंगे जो फेफड़ोंका उचित रूपमें प्रयोग

करते हों और हलकी सांस लेनेका अर्थ होता है मलका कम निकलना। बुरे आहारका वृक्कोंपर भी हानिकारक प्रभाव होता है। त्वचाको भी अपना काम करनेके लिए बहुत कम अवसर दिया जाता है और यह खयाल ही नही किया जाता कि वह भी मल-विसर्जन करनेवाला एक मुख्य मार्ग है। उसमें हवा और धूप न लगनेपर वह कमजोर हो जाती है। इस प्रकार कोई भी मलमार्ग अपना कार्य उचित रूपमे नही कर पाता। ऐसी हालतमें अम्लकारक पदार्थ ग्रहण करनेपर अतिरिक्त मल निकालनेमे ये मार्ग समर्थ होंगे इसकी आशा नही की जा सकती और यही किसी-न-किसी रोगकी उत्पत्ति अनिवार्य कर देता है।

शरीरकी इस विषमयताकी स्थितिका विचार करते हुए उपजिह्विकाका प्रदाह कभी-कभी बढ़ जाना कोई आश्चर्यकी बात नही है। सर्दी, ज्वर, चर्मस्फोट आदिकी ही तरह इसे भी हमें शरीरकी विषमयताकी तीव्र प्रतिक्रियाकी दृष्टिसे देखना चाहिए।

निवारणके उपाय

खैरियत यही है कि उपजिह्विकामें प्रदाह होनेपर रोगीको खानेकी इच्छा ही नही हुआ करती। यह शरीरकी रक्षणात्मक प्रतिक्रिया है। दौरा जल्द-से-जल्द समाप्त करनेका सहज तरीका यह है कि जबतक रोगकी तीव्रताके लक्षण बिलकुल दूर नही हो जाते तबतक—साधारणत: दोसे चार दिनोंतक—ठोस खाना बिल्कुल न देकर संतरे, नीबू, आदिका रस, शहद और जल दिया जाय; एनिमा रोज लिया जाय जिसमें विकृत मल-बिलकुल निकल जाय।

उपवाससे अतिरिक्त अम्लकारक पदार्थका ग्रहण ही नही बंद होता बल्कि शारीरिक शक्तिको शरीरकी सफाईमें लगनेका अवसर भी मिल जाता है। कुनकुने पानीसे स्नान करना और गरम तथा ठंडे जलसे बारी-बारीसे मेहनस्नान करना मलको विघटित कर बाहर निकाल देता है जिससे जल्द आरोग्य प्राप्त होनेमें सहायता मिलती है।

सारे शरीरकी सफाई हो जाना बहुत आवश्यक है। स्थानीय उपचारोंसे

क्रिया बढ़ जाती है। घर्षण जोरदार होना चाहिए जिससे चमड़ेमें चमक आ जाय। केवल घर्षण ऐसा कार्य है जिससे ठंड लगनेकी संभावना जाती रहती है, क्योंकि इससे त्वचाकी निरोधशक्ति बहुत बढ़ जाती है।

धूप और वायुका स्नान भी स्वास्थ्यके लिए कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। अगर धूप और खुली हवामें थोड़ी देर भी बदन रगड़ा और व्यायाम किया जाय तो त्वचाकी सारी क्रियाएं उन्नत हो जायंगी और त्वचा ही नहीं फेफड़े, नाड़ियां और साधारण रूपमें सारा शरीर इससे लाभान्वित होगा। इससे शीतस्फोट, पैरोंकी ठंडक आदि जो रक्तप्रवाह-संबंधी दोष होंगे वे सब दूर हो जायंगे।

उपजिह्विका-प्रदाहके निराकरणसे उसका निवारण अधिक महत्त्वका विषय है। जीवन-यापनका विवेकपूर्ण ढंग, जिसमें किसी तरहकी कोई अति न हो, अपनाने, प्राकृतिक नियमोंका पालन करने और आहार संतुलित रखनेसे यह प्रमाणित हो जायेगा कि बहुतसे रोगोंका इस प्रकार निवारण किया जा सकता है। वास्तविक स्वास्थ्य बहुतसे छोटे-मोटे विकारोंका अंत कर देता और जीर्णरोगोंको अपने पास फटकने ही नहीं देता। उपर्युक्त नियमोंका अनुसरण कर उपजिह्विका प्रदाहका निराकरण और निवारण आसानीसे किया जा सकता है। रोग पुराना हो तो भी यही चिकित्सा चलाना चाहिए।

भी सहायता ली जा सकती है। नमक या नीबूके घोलसे गरारा करना विशेष लाभदायक होता है। इसके साथ ही सोनेपर छातीकी गीली पट्टी और गलेपर उसी प्रकार गलेकी गीली पट्टी भी लगाई जाय। छातीकी पट्टी गलेमें एकत्र विकारको छिन्न-भिन्न करनेके लिए आवश्यक है। इसके लिए जो कपड़ा काममें लाया जाय वह खूब साफ कर लिया जाय। पट्टियां रोज दो बार दोसे चार घंटेतक लगाई जायं और उन्हें जिस सूखे कपड़ेसे ढका जाय वह उनसे कुछ बड़ा हो। गरदन और रीढ़की मालिश विकारको विघटित कर दौरेकी उग्रता और अवधि कम कर देती है। धीरे-धीरे गरदन हिलाना भी लाभदायक होता है।

आहारका क्रम

दौरा समाप्त हो जानेपर कुछ दिनोंतक केवल फल दिया जाय और अवस्थामें सुधार हो जानेपर उबली हुई तरकारियां और सलाद भी दिया जाय। साधारण अवस्था आ जानेपर पहला आहार, जो रोगका कारण हुआ है, शुरू करना मूर्खताका काम होगा। आहारमें फल, कच्ची और उबली तरकारियां, दूध-दही, गिरी और पूर्णान्न ही रखे जायं और चाय, कहवे, सफेद चीनी और मैदेकी चीजोंसे पूरा-पूरा परहेज किया जाय। सुधरे हुए आहारसे रक्तप्रवाहमें आवश्यक क्षार आ जायगा जो रोगका निवारण करता है। इस प्रकारके आहारसे मलका विसर्जन भी ठीक तरहसे होगा, कब्ज दूर हो जायगा और वृक्कोंकी सक्रियता बढ़ जायगी।

गहरी सांसवाले व्यायाम और शुद्ध वायुसे फेफड़ोंको अपना काम ठीक तरहसे करनेका अवसर मिलेगा, जिससे रक्तका ओपजनीकरण निश्चित हो जायगा। फेफड़ोंका उचित उपयोग बहुतसे छोटे-मोटे रोगोंका निवारण करता और साधारण स्वास्थ्य उन्नत कर देता है।

जल आदिका प्रयोग

जलके उचित प्रयोगद्वारा त्वचा भी मल-विसर्जन और ताप-नियमनका काम उचित रूपमें करने योग्य बनाई जा सकती है। गरम और ठंडे जलसे स्नान और गीले कपड़ेसे घर्षण करनेसे त्वचाकी शक्ति और मलविसर्जनकी

क्रिया बढ़ जाती है। घर्षण जोरदार होना चाहिए जिससे चमड़ेमें चमक आ जाय। केवल घर्षण ऐसा कार्य है जिससे ठंड लगनेकी संभावना जाती रहती है, क्योंकि इससे त्वचाकी निरोधशक्ति बहुत बढ़ जाती है।

धूप और वायुका स्नान भी स्वास्थ्यके लिए कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। अगर धूप और खुली हवामें थोड़ी देर भी बदन रगड़ा और व्यायाम किया जाय तो त्वचाकी सारी क्रियाएं उन्नत हो जायंगी और त्वचा ही नहीं फेफड़े, नाड़ियां और साधारण रूपमें सारा शरीर इससे लाभान्वित होगा। इससे शीतस्फोट, पैरोंकी ठडक आदि जो रक्तप्रवाह-संबंधी दोष होंगे वे सब दूर हो जायंगे।

उपजिह्विका-प्रदाहके निराकरणसे उसका निवारण अधिक महत्वका विषय है। जीवन-यापनका विवेकपूर्ण ढंग, जिसमें किसी तरहकी कोई अति न हो, अपनाने, प्राकृतिक नियमोंका पालन करने और आहार संतुलित रखनेसे यह प्रमाणित हो जायेगा कि बहुतसे रोगोंका इस प्रकार निवारण किया जा सकता है। वास्तविक स्वास्थ्य बहुतसे छोटे-मोटे विकारोंका अंत कर देता और जीर्णरोगोंको अपने पास फटकने ही नहीं देता। उपर्युक्त नियमोंका अनुसरण कर उपजिह्विका प्रदाहका निराकरण और निवारण आसानीसे किया जा सकता है। रोग पुराना हो तो भी यही चिकित्सा चलाना चाहिए।

: २४ :

मुंहासा

ये छोटे दाने या फुसिया हैं जो उठती जवानीमे युवक-युवतियोंके कपोलोंपर उठ आते हैं। उठकर जाते रहते हैं। कई बार वर्षों यह सिल-सिला चलता रहता है। जहांसे यह जाते हैं वहाँ अपने पडावकी निशानी काले दागकी शकलमे छोड़ते जाते हैं। किसीको ये दो-चार-दस होते हैं तो किसीके सारे कपोलोंपर भिड़के छत्तेकी तरह छा जाते हैं। प्रायः पकने-पर इनमें जरा-सी मवाद पड़ जाती है और खील-सी निकलती है। खील निकलनेपर फुसीकी जगह कुछ गड्ढा-सा हो जाता है—साथमे जरा-सी सूजन।

युवतियां इससे बहुत घबराती हैं, युवक अपेक्षाकृत कम। वास्तव-मे मुंहासे सौंदर्यके केन्द्र मुखकी सुंदरताको कुरूपतामें परिणत कर देते है या कम-से-कम ऐसी कोशिश करते दिखाई देते है। दवा भी इसकी कोई अभीतक ईजाद नही हुई। एक बहनको किसी डाक्टरने जब यह सूचना दी तो वह हताश होकर बोल पडी कि 'न अभीतक टी० बी० की कोई दवा ईजाद हुई न मुहासेकी'। गोया मुहासे और टी० बी० समान रूपसे भयानक हैं!

क्रीम, पोमेड, पाउडर मुहासोंपर कोई काम नही करते। हा, इनकी बदौलत मुहपर पड़ी काली झाईपर लोगोकी नजर पड़नेसे, किसी हदतक, वे बचाते जरूर हैं और अधिक मुंहासे हो जानेपर उनके तनावसे होनेवाली तकलीफको, कुछ देरके लिए ही सही, कम कर देते है। पर इनके हमेशा इस्तेमालका फल यह होता है कि ये त्वचाका लावण्य हरकर उसे रूखा बना देते है, रोमकूपोंको फैलाकर उन्हे चौड़ा कर देते है जिसकी वजहसे फिर बिना उसको लगाए चेहरा दूसरोंके सामने ले जाने लायक नही जंचता। पर लोग उन्हे लगाते जाते हैं। तभी तो इनकी बिक्री बढ़ रही है।



मुंहकी त्वचाको सुंदर बनानेके लिये नींबूके ताजे रसमें रुई भिगोकर मुंहकी त्वचापर लगायें और रस सूख जानेपर मुंह धो लें।

इतना तो आप समझ ही गये होंगे कि मुंहासे गंदगीके द्वार हैं। मवाद, पंछा—गंदगी ही तो इनसे निकलती है। कुदरतने शरीरकी गंदगी निकालनेके लिए हमे मलद्वार, मूत्रमार्ग, रोमकूप और नाक दिया है फिर यह नया रास्ता क्यों? कायदा ही है कि जब लोगोंको सामनेके दरवाजेसे रास्ता नही मिलता तो पीछेकी खिड़कीसे भागते हैं, राजमार्गपर जुलूस चलता होता है तो गलीसे निकलते हैं। जिनको मुंहासा होता है उनके शरीरमें इतनी अधिक गंदगी होती है कि वह कुदरतके दिये रास्तोंसे पूरी न निकल सकनेके कारण गालकी खाल फाड़कर निकलती है। स्वभावतः हर शख्सकी यह कोशिश होती है कि मिहनत, कम-से-कम करनी पड़े अतः शरीरकी गंदगी भी शरीरकी कोमलतम त्वचा कपोलपर ही हमला करती है। क्या आपको इसमें कुछ सदेह है कि गालोंपरकी त्वचा बहुत नाजुक और झीनी होती है।

मुंहासेकी चिकित्सा बतानेकी जरूरत तो अब आपको महसूस नही होनी चाहिए—बात साफ है, घरके बड़े नालेको खोल दें, छोटी नालियां आप बंद हो जायंगी। आप कुदरतके दिये मलमार्गोंको पूरी तरह काम करने दें, उनपर भार कम डालें, मुंहासे स्वयं चले जायंगे।

मलमार्ग

मलमार्गोंसे पूरा काम लेनेकी तरकीब पहले जान ल तब उनके कामको हलका करनेकी विधि बताऊंगा। उनसे पूरा काम लेनेके लिए, उनके ढीलेपनको दूर करें। पेट अच्छी तरह साफ हो, पसीना जोरसे निकले, पेशाब भी साफ हो और फेफड़े अपना काम ठीक-ठीक करें, बस इतनी-सी बात है। पेट अच्छी तरह साफ हो इसके लिए भोजनमे कुछ फल-तरकारियां अधिक जोड़ें, आटेसे चोकर न निकालें, अच्छी तरह चबा-चबाकर खाय और पेटकी कुछ कसरतें करें, टहलें। पसीना निकालनेके लिए मशक्कत करें। वह काम करें जिससे पसीना बह चले। यदि आपका काम बाबूगिरी है, बैठे-बैठे हुक्म चलाना है, या केवल कलम दौड़ाना है तो सवेरे उठकर मैदानमे थोड़ा दौड़ लिया करें, शरीरपर मेहनत डालनेवाली कुछ

कसरतें करें। पेशाब साफ लानेके लिए पानी अधिक पीयें। दूध, चाय, काफी, लस्सी पानीका काम नहीं करते। याद रखकर दो-ढाई सेर पानी जरूर पीयें। और फेफड़े ठीक काम करें, इसपर यदि आप उपर्युक्त कार्यक्रम चलाने लगे हों तो ध्यान देनेकी कोई जरूरत नहीं है। फेफड़ोंसे ठीक काम

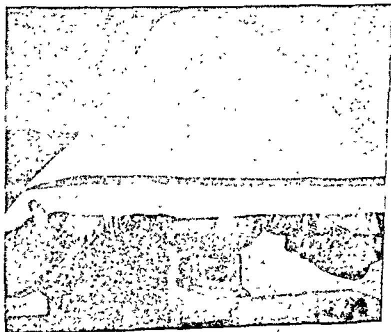


मुंहकी त्वचाको सुंदर, दोषरहित बनानेके लिये उसपर भाप लगानी चाहिये—चित्रमें भाप लगानेकी तैयारी

लेनेके लिए सांसें लंबी लेनी चाहिए। उसे आप अपनी कसरतके साथ जोड दे सकते हैं। दोनों काम एक साथ होते रहेंगे। फिर कुछ दिन बाद आपको यह खयाल करनेकी जरूरत न होगी कि फेफड़े अपना काम पूरा कर रहे हैं या नहीं। हां, इतना खयाल जरूर रखें कि कसरत, मेहनत साफ जगह और खुली हवामें करें कि आपके फेफड़ोंको साफ हवा मिले। साफ

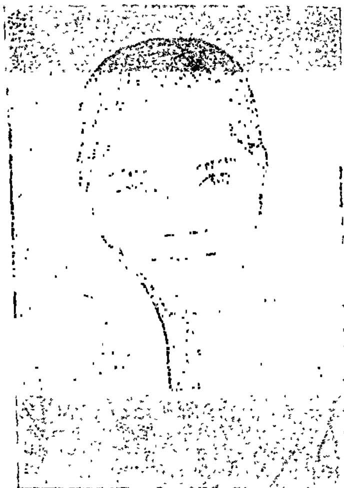
हवामें ही तो ओषजन अधिक होता है, जो आपके खूनको साफ करता है।

अब रही बात मलमार्गोंसे पूरा काम लेनेकी। वह आप अपने शरीरमें गंदगी पैदा होनेकी रफ्तारको कम करके कर सकते हैं। ज्यादातर गंदगी आप भोजनके जरिए अपने शरीरमें डालते हैं। मिर्च, मसाले, चीनी, चाय,



स्टोव या सिगड़ीपर रखे बर्तनसे उठती भापको चेहरेपर लगानेके लिये भापके बर्तन तथा चेहरेको किसी तौलियेसे ढक लेना चाहिये

काफी इन्हें गंदगी ही समझें। जिन चीजोंमें घी, चीनी, मिर्च, मसाले डाले जाते हैं वह भी भारी बनकर यही काम करती हैं। गोश्त, अंडे, मछली भी अच्छी चीजें नहीं हैं। यदि आप इस गंदगीकी गर्दन नापनेको उत्सुक



भाप लगानेसे रोमकूप खुल जाते हैं। उन्हें बंद करनेके लिये भाप लगानेके बाद चेहरेपर ठंडे पानीके छींटे मारने चाहिये या एक बरफका टुकड़ा मोटे कपड़ेमें रखकर चेहरेपर फेरना चाहिये।

हैं तो एक बात याद रखें कि चीजोंको कम-से-कम बिगाड़कर खायं। उन्हें अपने असली रूपमें इस्तेमाल करें और गंदगी दूर करनेवाले सिरमौर खाद्य

मौसमके फल और कच्ची तरकारियों (खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, पालक, पातगोभी आदि) का सेवन बढ़ा दें।

कम सोना, चिंतित रहना, भय, क्रोध, ईर्ष्या भी गंदगीके जनक हैं, इनसे भी बचें।

उपर्युक्त कार्यक्रम हाथमें लेते ही तत्काल आपके मुंहासे गायब नहीं हो जायंगे, यह आप समझ सकते हैं। इसका फल जरा सेवा करनेके बाद मिलेगा। मेवा पेड़से, आखिर कुछ दिन पानी देनेके बाद ही तो मिलता है।

तात्कालिक उपाय

किसी बर्तनमें थोड़ा पानी खौलाइए और दस-पंद्रह मिनटतक भाप मुंहपर लगने दीजिए, फिर ठंडे पानीसे मुंह धो डालिए। कपोलोंपर इकट्ठी गंदगी पसीनेकी राह निकल जायगी और मुंहासे गायब होने लगेंगे। यह दस-पांच दिन कीजिए तबतक पूरे कार्यक्रमका असर आपके शरीरपर होने लगेगा और मुंहासोंकी जड़ कटने लगेगी।

यह कार्यक्रम के दिन चलायें ?

तबतक, जबतक मुंहासे गायब न हो जायं और अगर चाहते हैं कि वे फिर न निकलें तो इसे चलाते ही जाइए। आपको कौन-सा पहाड़ उठानेको कहा जा रहा है। सिर्फ ठीक तरह खाने, कसरत करने और याद रखकर कुछ पानी ही पीनेको तो बताया गया है। क्या आप इसे अपनी तंदुरुस्ती कायम रखनेके लिए जरूरी नहीं समझते या अपनी तंदुरुस्ती कायम रखना नहीं चाहते।

क्या आप यह चाहते हैं कि कोई आपसे यह सब करा दे? या यह कि कोई दूसरा करे और लाभ आपको मिल जाय? यही सब तो आपके सवाल है जो दवाफरोशोंकी दूकानोंका फेरा करनेपर आपको मजबूर करते हैं, जहासे कुछ मिलनेके बजाय आपको ठगाना ही पड़ता है।

यह क्रम मुंहपर पड़े किसी प्रकारके दाग, मुंहपरकी भांईं, आंखोंके नीचे या चारों ओर पड़ी काली लकीर, चेचकके हल्के दागोंको भी दूर करनेके लिए समानरूपसे उपयोगी हैं।

: २८ :

बालोंके रोग

बालोंका प्रयोजन निःसंदिग्ध रूपसे रक्षात्मक है। उनके मूलके चारों ओर कुछ ऐसी चीजें रहती हैं जो सिर और खोपड़ीको ताप या अन्य पदार्थोंके आघातसे बचाया करती हैं। इसका परिचय उस समय मिलता है जब बिल्ली या कुत्ता शत्रुसे लड़नेके लिए प्रस्तुत होता है। उस समय सारे बाल खड़े होकर कवचका रूप धारण कर लेते हैं। बालोंके जड़पर खड़े होनेकी बात प्रायः कही जाती है। अगर मानसिक आघात कठिन हो तो यह बात अक्षरशः सत्य होती है।

बालोंकी बाढ़ और उनके कार्योंके संबंधमें पूरी जानकारी न होनेके कारण उनके संबंधमें बहुत भ्रम फैला हुआ है। शरीरके सभी क्रियाशील अंगोंके संबंधमें एक ही नियम समान रूपसे काम करता है। यदि समुचित रूपसे उनका प्रयोग न किया जाय तो वे मंद पड़ते जाकर अंतमें बिलकुल निष्क्रिय हो जाते हैं। अगर किसी मर्मांगके संबधमें यह बात हो तो मनुष्यका अंत भी हो जाता है। अगर शरीरका कोई अंग इस प्रकारका नहीं है तो उसकी ओरसे मनुष्य लापरवाह हो जाता है। बालोंकी मूल ग्रंथियोंके सबंधमें भी यही हुआ करता है।

बाल त्वचाके गड्ढोंमें, जिन्हे रोमकूप कहते है, उत्पन्न होते हैं। उनका जो भाग इन गड्ढोंमें होता है वही उनका जीवित भाग है। बढकर रोमकूपसे बाहर निकल जानेपर उनके निर्माणका कार्य पूरा हो जाता है। ऊपरके हिस्सेमे कुछ मलने या लगानेसे उनके स्वास्थ्य या बाढ़में कोई अंतर नहीं होता। बालोंको पोषण केवल रक्तके द्वारा मूलमें पहुंचाया जा सकता है, इसलिए ऊपरसे कोई पदार्थ मलनेसे उन्हे किसी तरहका पोषण नही मिलता, इसलिए उत्तम-से-उत्तम पदार्थका भी खोपड़ीके द्वारा जड़ें

पहुंचाया जाना बेकार ही होता है। बढ़कर गड्ढेसे बाहर निकल जानेपर तो रक्तका भी उनपर कोई असर नहीं होता। वृक्षके मूलकी तरह रक्त



गरम पानीमें भिगोकर निचोड़े हुए तौलियेको सिरपर तीन मिनट रखनेके बाद ठंडे पानीसे भिगोकर निचोड़े तौलियेको एक मिनट सिरपर रखना चाहिये और इस प्रकार तीन-चार बार करना चाहिये। इससे बालोंका झड़ना रुकता है और नये बाल शीघ्र आते हैं।

बालोंके मूलका ही पोषण करता है; खोपड़ीके ऊपर निकल आनेपर उनकी स्थितिमें कोई सुधार नहीं किया जा सकता, क्षति भले ही पहुंचाई जा सके। हां, एक बात विचारणीय अवश्य है। वह है सिरकी मालिश। इसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती, क्योंकि बालोंके स्वास्थ्यपर इसका विशेष प्रभाव हुआ करता है। आवरणमें रक्त-संवहनमें इस कार्यसे विशेष सहायता मिलती है और यह बालोंकी पुष्टि और अच्छी वृद्धिका कारण होती है। तेलोंकी मालिशमें यही विशेष रूपसे लाभदायक हुआ करता है। विचित्रता तो यह है कि मलने या मालिशके लिए तेल आदि पदार्थ न हों तो लोग बालोंकी मालिशका ख्याल भी नहीं करेंगे। तेलोंके लिए पैसा खर्च करनेका उपयोग बस इतना ही है।

प्रायः सभी लोग जानते है कि अस्वस्थ घोड़ेके सुंदर चिकने बाल जल्द ही गिरने लगते हैं। मनुष्यके रोमकूपोंमें प्रवाहित होनेवाले रक्तकी मात्रा बहुत कुछ उसकी जन्मगत स्थितिपर निर्भर है, पर शैशवावस्थामें खोपड़ीकी पुष्टि और वृद्धिपर जो ध्यान दिया जाता है उसका भी महत्त्व कम नहीं है। अगर इस अवस्थामें सिरकी मालिशपर पूरा ध्यान दिया जाय तो बादमें बालोंके कमजोर पड़नेकी संभावना बहुत कम रहती है और उनकी बाढ़ भी बहुत अच्छी होती है।

बालोंकी स्वस्थतापूर्वक वृद्धिके लिए खोपड़ीके बाहरी आवरणका ढीला, कोषबहुल और मोटा होना आवश्यक है। जिनका यह आवरण पतला होता है वे बहुत जल्द खल्वाट हो जाते है। मध्य स्थितिवालोंके लिए बालोंकी बराबर देख-भाल करते रहना आवश्यक होता है। जो आवरण मोटा होता है उसमें कोषोंकी संख्या अधिक और फलत. बाल भी खूब घने होते हैं। इस प्रकारके आवरणवाला मनुष्य अगर स्वास्थ्यकी ओरसे थोड़ा-बहुत लापरवाह भी हो जाय तो उसका बालोंपर कोई खास असर नहीं होता; पर इस मोटे आवरणमें भी धातु इस प्रकार कसी हुई हो सकती है कि रक्तके संचालनमे बाधा पड़े, इसलिए बालोंकी अच्छी बाढ़के लिए आवरणका मोटा होनेके साथ ही ढीला होना भी आवश्

है। इस विशेषताके अलावा बालोंकी पुष्टि और अच्छी बाढ़के लिए स्वास्थ्यका अच्छा होना भी आवश्यक है।



अंगुलियोंकी छोरसे सिरकी सारी त्वचाकी मालिश करनेसे बाल शीघ्र उगते और मजबूत होते हैं।

रोगकी जीर्णावस्थामें बाल बैरोमीटरका-सा काम करते हैं। टायफायड तथा इस प्रकारके अन्य रोगोंमें यह बात स्पष्ट रूपसे देख पड़ती है। बाल जल्द ही गिरने लग जाते हैं और जबतक शरीरका विष बिलकुल निकल नहीं जाता तबतक सिर गंजा-सा बना रहता है; पर इसके लिए

किसी स्थानीय उपचारकी आवश्यकता नही होती। रोगीके स्वस्थ होने और रक्तसचारकी गति साधारण हो जानेपर विना कोई उपचार किये ही बाल स्वयं उगने लगते है और स्वास्थ्यके साथ-साथ बाल भी वापिस आ जाते हैं। बालोंके कमजोर पड़नेका कारण इस स्थितिसे भलीभांति स्पष्ट हो जाता है। यदि साधारण स्वास्थ्यकी ओर समुचित ध्यान दिया जाय तो बाल अपनी फिकर आप कर लिया करते हैं। जो लोग शारीरिक स्वास्थ्यके रहस्यको न समझकर अंगविशेषकी ओर ध्यान देनेका प्रयत्न करते हैं वे बैरोमीटरमें परिवर्तन कर वायुके चापमें अंतर लाना चाहते है। बालोंके संबंधमें भी इसी प्रकारके अज्ञतापूर्ण प्रयत्न किये जाते हैं।

बालोंका गिरना

बालोंका गिरना सर्वथा स्वाभाविक है। एक नियत कालके पश्चात् प्रत्येक बालका बढ़ना रुक जाता है। स्वस्थावस्थामे केशग्रंथिका निम्न भाग अभिशोषित हो जानेपर बाल अलग हो जाता है और नया बाल नीचेसे निकलकर सतहके ऊपर आ जाता है। बहुतसे स्तनपायी प्राणियोमे यह क्रिया वर्षमें दो बार नियत समयपर हुआ करती है, पर मनुष्यमें इस प्रकार-का कोई नियम नही देख पड़ता। समय चाहे जो हो पर बालोंके गिरनेका समय आता ही है और इन मृत बालोको बचानेका सारा प्रयत्न विफल होता है। पुराने बाल जितनी जल्दी हटेंगे, नये बाल उतनी ही शीघ्रतासे निकलेंगे, इसलिए बराबर कंघीका इस्तेमाल कर पुराने बालोंको हटाते रहकर नये बालोंको निकलनेका अवसर दीजिए। अगर गिरनेवाले बालों-की संख्या असाधारण हो तो सिरकी मालिश नियमित रूपसे कराइए।

सिरका गंजा होना

इस रोगमे बाल पतले और तुनुक पड़ जाते हैं और सिरका ऊपरी भाग धीरे-धीरे साफ होने लगता है। इसका कारण यह है कि प्रत्येक बाल एक नियत मात्रामें बढता और एक नियत कालतक ही जीवित रहता है।

और स्थानके अनुसार ही उसकी लंबाई भी हुआ करती है। बाढ़ साधारणतः एक-सी होती है और आयु २ से ६ वर्षोंतककी होती है। आयु पूरी हो जानेपर उसका स्थान नया बाल ग्रहण कर लेता है। इस आयुमें कमी होनेपर सिरके गंजा होनेकी संभावना प्रस्तुत हो जाती है। पहले तो जल्द



बालोंको स्वस्थ रखनेके लिए उन्हें उठाकर सिरकी त्वचापर हवा और धूप लगायें।

झरनेवाले बालोंकी अधिकता हो जाती है और तब बालोंकी लंबाई कम होने लगती है और वे पतले भी पड़ने लगते हैं। यह क्रिया कुछ दिनोंतक चलती रहती है और अंततः सिर गंजा हो जाता है।

प्रतिदिन गिरनेवाले बालोंकी यदि परीक्षा की जाय तो पता चलेगा कि छोटे बालोंके साथ भी, जो प्रायः काटे जाते हैं, बहुतसे छोटे नुकीले बाल मौजूद रहते हैं। ये अपनी पूरी आयु नहीं बिताए होते हैं और न अपनी पूरी लंबाईपर पहुंचते होते हैं। इन बालोंकी संख्याके आधारपर रोगकी स्थितिका आसानीसे अनुमान किया जा सकता है। इस अवस्थामें प्रत्येक बाल पूर्ववर्ती बालोंसे कम आयुका होता है। अगर स्थिति यही बनी रही तो गिरनेवाले बालोंकी संख्या बढ़ती जाती है और साथ ही उनकी मुटाई भी घटती जाती है। अंततः इन बालोंका स्थान रोयें ले लेते हैं। गंजा होनेकी पहली अवस्था यही होती है। जबतक ये रोएं बने रहते हैं तबतक स्वस्थ बालोंके उत्पन्न होनेकी संभावना नहीं रहती। अगर अवस्थामें सुधार करनेका प्रयत्न नहीं हुआ तो सिर सफाचट हो जाता है और तब तो सुधार असंभव ही हो जाता है।

इस रोगकी आरंभिक अवस्थामें छोटी-छोटी भूरी रूसियां होती है जो बालोंके गिरनेके साथ बढ़ती जाती हैं। रोगवाले स्थानमें कुछ जलन और खुजली भी मालूम होती है। यह प्रायः पैतृक होता है—पिता गंजा हो तो पुत्रके भी गंजा होनेकी संभावना रहती है। यह कई रोगों—स्क्राफला, उपदंश आदि—का पूर्व सूचक भी होता है। मानसिक और नाड़ी-संबंधी कारणोंसे भी लोगोंका सिर गंजा हो जाता है।

अस्वस्थ बाल अल्पायु और बुनुक ही नहीं होते, आवरणमें भी महत्त्व-पूर्ण परिवर्तन जारी रहता है। रोगकी परवर्ती अवस्थामें धातुजाल अधिकाधिक घना होता जाता है जिससे सूक्ष्मपेशियों और रक्तकोषोंके कार्यमें रुकावट होने लगती और आवरण सिकुड़कर पतला पड़ने लगता है। इस प्रकार रक्तसंचारमें कमी होनेसे केशमूलोंको आहार नहीं मिल पाता और वे नष्ट होने लगते हैं। इसके अनंतर आवरणपरसे रूसी निकलने लगती है और वह चिकना होता जाता है। रूसियोंका परीक्षण करनेसे ज्ञात होता है कि वे छोटे-छोटे कोष हैं जिनसे आवरणका निर्माण हुआ करता है। अकेले वे देख नहीं पड़ते, पर जब कई एक साथ मिल जाते है तब

रूसीके रूपमें निकल पड़ते हैं। यह रूसी ही गंजेपनका आरम्भिक चिह्न है। बाहरसे निकलनेवाले इस पदार्थके पूरी मात्रामें न निकलनेपर विष भीतर जाकर रक्तमें मिल जाता और बालोंकी जड़ोंको नष्ट कर देता है।



बालोंको अंगुलियोंके बंधनमें लेकर जरा जोरसे खींचना चाहिए, इससे सिरकी त्वचा मजबूत होती है और बाल घने उगते हैं।

कुछ लोगोंका यह खयाल है कि जो लोग बहुत चिंतन किया करते हैं, उन्हींका सिर गंजा हुआ करता है। इसके समर्थनमें यह कहा जाता है कि

जो सड़क बहुत चालू रहती है उसपर घास नहीं उगने पाती; यह दलील बिलकुल लचर है; क्योंकि चिंतनका कार्य आवरणवाले भागमें नहीं, सड़कपर नहीं बल्कि भीतर भेजेमें चलता है।

केशसंबंधी प्रत्येक रोगमें ध्यान देनेका मुख्य विषय आवरणका ढीलापन है जिसमें रक्तका संचार अबाध और तीव्र गतिसे होता रहे। यह बात आमतौरसे लोगोंको मालूम है कि ग्रीवाके ऊपरी भागकी पेशी या अस्थि-संबंधी असाधारणता या विकृति मस्तकमें रक्तके संचरणमें बाधक हुआ करती है। इसलिए इसे दूर किये बिना किसी स्थानीय उपचारसे स्थायी लाभ होनेकी आशा नहीं की जा सकती।

आवरण पतला होनेपर कसी हुई टोपी भी रक्त-संचारमें बाधक हो सकती है और इसके परिणामस्वरूप सिरका गंजा होना भी देखा गया है। पर इसमें शरीरके अंदर रक्त-संचारमें बाधा नहीं पड़ सकती, केवल आवरणको क्षति पहुंच सकती है। अगर ग्रीवासंबंधी दोषके कारण रक्त-संचारमें कमी हो तो भेजे और आवरणके आहारका प्रश्न उपस्थित हो जाता है। साधारणतः खयाल यही किया जाता है कि पोषण भेजेको प्राप्त होगा और केश क्षीण पड़ेंगे। यह स्थिति तभी उत्पन्न होगी जब रक्त कम पहुंचे। इस स्थितिमें चिंतनशील व्यक्तिके खल्वाट होनेकी बात कुछ अंशोंमें सत्य भी प्रतीत होती है। *पर वास्तविकता यह नहीं है। ऐसे बहुतसे व्यक्ति* खल्वाट होते देखे गए हैं जो कभी चिंतन नहीं करते।

जिन्हें ग्रीवासंबंधी कोई रोग नहीं है वे ग्रीवासे व्यायाम और सिरकी मालिश कर रक्त-संचारसंबंधी त्रुटि दूर कर सकते हैं। तेलकी मालिश करनेके बाद सिर ठंडे पानीसे धो दिया जाय और तब कंघी की जाय। अगर सिर रोज ठंडे पानीसे धोनेका नियम बना लिया जाय तो इससे विशेष लाभ होता है। इसके लिए एक पात्रमें जल रखकर लगभग एक मिनट सिर उसीमें डुबाकर रखा जाय और तब बालोंको सुखाकर अंगुलियोंसे *उन्हें हौले-हौले खींचा जाय। जिनका सिर गंजा हो वे भी पार्श्वस्थ बालों*-के लिए यही उपाय करें। गंजे सिरपर दोनों हाथोंकी अंगुलियोंसे इस प्रकार मालिश की जाय कि अंगुलियोंके बीच लहरियां बन जायं।



उलझे बालोंको सुलझानेके लिए थोड़े-थोड़े बाल लेकर उन्हें नोकेकी ओरसे कंघीकी सहायतासे सुलझाना चाहिए।

बालोंके गुच्छेका एकाएक गिरना

इस रोगमें सिरके किसी एक भागके बाल एकाएक गिर जाते है और कभी-कभी रोग पास-पास दो या अधिक जगह होकर एक हो जाता है। कभी-कभी तो यह इतना बढ जाता है कि सिर ही नही, सारे शरीरमें फैल कर बालोंको बिलकुल साफ कर देता है। आरंभमें सिर या दाढीमें दो-एक जगह होता है और कुछ दिनोंमें आप-ही-आप अच्छा भी हो जाता है।

यह स्त्री-पुरुष दोनोंको, विशेष रूपसे नई अवस्थावालोंके होता है। कुछ लोगोंको रोग प्रकट होनेके पूर्व खुजली, सिरदर्द आदि भी होते हैं, पर साधारणतः कोई पूर्व चिह्न प्रकट नहीं होता। बिना किसी संभावनाके कंघी या सजावट करते समय बालोंका गुच्छा निकल आ सकता है। प्रातः-काल सोकर उठते समय तकियेपर गिरकर पड़ा हुआ बालोंका गुच्छा कम विस्मय और भयका कारण नहीं होता। रोगवाला स्थान प्रायः बिल्कुल साफ होता है, कभी-कभी दो-एक बाल जहां-तहां रह जाते हैं। अगर गौरसे देखा जाय तो इस स्थानकी त्वचा और स्थानोंकी अपेक्षा मोटी हो जाती है और बादमें पतली भी पड़ जाती है।

कुछ लोग इस रोगका कारण एक तरहका जीवाणु बतलाते हैं, पर इस जीवाणुके प्रकारके संबंधमें उनमें एकमत नहीं है। विचित्रता तो यह है कि ये जीवाणु कृमिनाशक ओषधियोंसे नष्ट भी नहीं होते। मूलतः इसका कारण नाड़ी-संबंधी है। आवरणको रक्त पहुंचानेवाले मार्गोंके क्षतिग्रस्त हो जानेपर रक्तवितरणवाले क्षेत्रका विकृत होना अनिवार्य हो जाता है। यही कारण है जिससे उस स्थानकी त्वचा पीली भी पड़ जाती है।

नाड़ीसंबंधी गड़बड़ी प्रायः जटिल रूप भी धारण कर लिया करती है, पर रोग नया होनेपर उपचार आसान और बहुत प्रभावकर भी हुआ करता है। सिरकी मालिश जोर देकर प्रायः करते रहें और उसे साफ भी रखें। रोग कम रहनेपर केवल इतना काफी होता है और एक-डेढ़ महीनेके अंदर ही चला जाता है। भोजन आदिपर भी ध्यान देना आवश्यक होता है। तेल, लेप आदिसे विशेष लाभ होनेकी संभावना नहीं रहती।

बालोंके स्वास्थ्यके संबंधमें बहुतेरे लोगोंकी यह भ्रममूलक धारणा है कि पानी बालोंके लिए हानिकारक होता है, हालांकि उन्हीं लोगोंकी दाढ़ी काफी बढ़ी हुई होती है और वह दिनमें कई बार भीगा करती है। इस प्रकार जो भाग पानीसे बचाया जाता है वह तो केशशून्य होता है। और जो भाग भीगता रहता है वह घने बालोंसे भरा रहता है। यह भ्रम तेलों या दवाओंके विज्ञापनोंके प्रचारके कारण है जो केवल अपनी चीज

इस्तेमाल करने की राय देते हैं। मेरी रायमें निम्नलिखित उपचार सर्वथा उपयुक्त होगा—

क—पहले बालों और आवरणको पानीसे भिगोकर ठंडा कीजिए।



बालोंको कंघेसे सुलझा लेनेके बाद ब्रुशसे ऊपरसे नीचेकी ओर बालोंको झाड़ना चाहिए।

ख—सिरकी जोरदार मालिश कीजिए और बालोंको अंगुलियोंसे खब रगड़िए।

ग—यह काम प्रतिदिन चार बार कीजिए।

कभी-कभी बाल तेलमें चुपडेसे और गंदे जान पड़ते हैं। आवरण, ललाट और नाक सब इसी प्रकारकी स्थितिमें हो जाते हैं। रोग बढ जाने-पर त्वचा ऐसी जान पड़ती है मानों त्वचापर गर्द मिला हुआ तेल चुपड़ा हो। युवावस्थामें या इस अवस्थामे प्रवेश करते समय यह रोग होता है। अगर इसके साथ और कोई रोग न हो तो उक्त स्थानीय उपचार इसके लिए काफी है।

बालोंका फटना

बालोंके अस्वस्थ होनेका एक साधारण चिह्न सिरेकी ओर उनका फटना है। दवाओंका विज्ञापन करनेवाले इसे बहुत भयंकर बतलाते है, पर यह ऐसा है नहीं। यह केवल इस बातका सूचक है कि बालोंका निर्माण स्वस्थ रूपसे नही हुआ है, और रक्तमें जो पदार्थ पोषणके लिए इसे प्राप्त हुए हैं वे पौष्टिक नही हैं। इसका बालोंकी बाढ़ और आयुपर कोई विशेष प्रभाव नही होता। यदि बाल फटनेके साथ ही शुष्क, तुनुक और मृत भी होने लगें तो स्थिति गभीर समभी जा सकती है। इसके लिए स्थानीय उपचारका सहारा न लेकर सारे शरीरके स्वास्थ्यपर ध्यान देना चाहिए।

बालोंका सफेद पड़ना

अवस्थाकी वृद्धिके साथ बालोंका सफेद पडना रोगसबंधी विषय नहीं है, पर ऐसा भी कोई कारण नही है जिससे बुढ़ापेमें सफेद पड़े हुये बाल स्वस्थ और पुष्ट न हों। बालोंके सफेद पड़नेके छोटे-मोटे कई कारण हैं, जिनमे मुख्य पैतृक है। बालोंका एकाएक सफेद हो जाना एक विचित्र घटना है। इतिहासमें इसके कई उदाहरण मिलते हैं। सर टामस मूर और मेरी अटोनेट इसके प्रमुख उदाहरण हैं। एक नई अवस्थाके नाविक अफसरके संबंधमे कहा जाता है कि मस्तूलपरसे गिरनेके कारण उसके सारे बाल एकाएक सफेद हो गए। गिरते समय मृत्यु अनिवार्य जान पड़ी, पर वह जहाजकी रेलिंगपर न गिरकर समुद्रमे जा गिरा। उसकी जान तो बच गई, पर दूसरे ही दिन सारे बाल सफेद हो गए।

वालोंके सफेद होनेका स्वास्थ्यसे बहुत कुछ संबंध है। जिन लोगोंको प्रायः बुखार हुआ करता है या जिनका नाड़ी-संस्थान निर्बल होता है उनके



सोने जानेके पहले बालोंको कंघे और ब्रुशकी सहायतासे साफ करके हलके हाथोंसे बालोंकी दो चोटियां बना लेनी चाहिए।

बाल जहां-तहां सफेद पड़ जाते हैं। अस्वस्थताकी हालतमें निकले हुए बालोंका गाढ़े काले रंगका न होना स्वाभाविक ही है।

खिजाबका इस्तेमाल

सफेदीपर विजय पानेके लिए खिजाबका इस्तेमाल करना भारी भूल

है; क्योंकि बालोंके मूलपर इसका रासायनिक प्रभाव पड़ता है जो हानिकर होता है। बहुतसे खिजावोंका तो मानसिक और नाड़ीसंबंधी स्थितिपर भी बुरा प्रभाव पड़ता है और कुछ तो शरीरको विषाक्ततक कर देते है। इससे एक्जिमा आदि रोगोंकी भी उत्पत्ति होती है, सिर और चेहरेमें जलन पैदा हो जाती है और किसी-किसीका प्रभाव तो घातकतक होता है। कुछ खिजावोंमें जस्ता, सीसा, पारा आदि द्रव्य पाए जाते हैं जो सिरके लिए ही नहीं, सारे शरीरके लिए हानिकर होते हैं। शीघ्र ही या सिरमें ही इसका बुरा परिणाम प्रकट न होनेके कारण खिजाव बनानेवाले कानूनकी पकड़में नहीं आते।

खिजाबके इस्तेमालका मुख्य कारण यह है कि प्राकृतिक उपचारद्वारा फल प्राप्त करनेमें बहुत अधिक समय लगता है और खिजाबसे तत्काल काम निकाला जा सकता है; पर इसमें प्रयत्न करनेवालोंको निराश नहीं हो जाना चाहिए, धैर्यपूर्वक प्रयत्न करते जानेपर आश्चर्यजनक फलकी प्राप्ति होनेकी संभावना रहती है, पर अच्छी सफलता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न जल्दी ही शुरू होना चाहिए। रंगके वापिस लानेके लिए खुली हवामें व्यायाम, रोज ठंडे पानीसे स्नान, तीन-चार बार सिरका स्नान, सिरकी मालिश, बालोंको नरमीसे खींचना, भोजनमें सुधार, दिनमें दो वार कुछ कच्ची हरी तरकारी खाना, रातको सिर दबाना आदि कार्य आवश्यक हैं।

सिरमें दाद

सिरमें प्रायः दाद भी हुआ करता है, पर यह प्रायः युवावस्थामें पहुंचनेके पूर्व ही हुआ करता है। इसमें रोगवाला स्थान बिलकुल साफ नहीं हो जाता, रूसी-जैसा पदार्थ जमा रहता है। किसी-किसी अवस्थामें यह फोड़ेकासा देख पड़ता है। केशमूल खड़े और कुछ बाल टूटे हुए रहते हैं। इसके उपचारके लिए स्वास्थ्य-सुधारकी जरूरत पड़ती है। यह रोग होनेपर दूसरेकी कंघी, गमछा आदि चीजें कभी इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए। बाल बहुत छोटे रखे जायं और सिरकी सफाई बराबर होती रहे। जो बाल

आसानीसे निकल सकें उन्हें निकाल देना चाहिए और किसी वेसन, खट्टे मठे या आंवलेसे बराबर धोते रहना चाहिए।

बालोंको होनेवाले यही कतिपय प्रमुख रोग हैं जिनसे मुक्ति पाने और बालोंको स्वस्थ बनाए रखनेके लिए रोगको दबानेकी दवाओंका इस्तेमाल न कर स्वास्थ्य-सुधारका प्रयत्न करना ही अच्छा होता है।

: २५ :

प्रदर

"जुकामके लक्षण क्या हैं?"

"बात हो रही है प्रदरकी और आप लक्षण पूछ रहे हैं जुकामके?"

"आप घबराइए नहीं, आप मेरे प्रश्नका जवाब तो दें?"

"तो सुनिए—जुकाममें कुछ चिकना-सा, कभी पतला, कभी गाढ़ा श्लेष्मा नाकसे निकलता है और जब जुकाम बहुत पुराना पड़ जाता है तब कभी यह श्लेष्मा कुछ समयके लिए बंद हो जाता है और फिर आने लगता है। कभी-कभी जुकाममें अपने आप तीव्रता पैदा हो जाती है। उस समय श्लेष्मा बहुत पतला पड़ जाता है और कभी-कभी नाककी झिल्ली श्लेष्माके निकलते रहनेसे इतनी पतली पड़ जाती है कि उससे रक्त भी आने लगता है जो श्लेष्माको लाल-सा बना देता है।"

"कुछ अन्य लक्षण बताइए?"

"जिसे पुराना जुकाम रहता है, उसकी भूख चली जाती है, कब्ज रहने लगता है, चेहरे और शरीरकी त्वचाका लावण्य चला जाता है और वह रूखी, शुष्क व पीली-सी हो जाती है, कमरमें और अंग-अंगमें दर्द रहने लगता है; सारे शरीरमें शिथिलता आ जाती है; ठीक नींद नहीं आती और काम करने अथवा लिखने-पढ़नेको जी नहीं चाहता।"

"बहुत ठीक। यही सब लक्षण प्रदरके साथ भी होते हैं और जब केवल श्लेष्मा आता है तब उसे प्रदर और जब साथमें रक्त आने लगता है तब उसे रक्तप्रदर कहते हैं। जुकामकी तरह ही प्रदर भी आता-जाता रहता है, पर रोगीको घेरे ही रहता है। जा-जाकर चला आता है। प्रदर नाकका नहीं, एक विशेष अंगका जुकाम ही है। दोनोंमें कोई अंतर नहीं है

की गंदगी निकालनेके लिए प्रकृति नाकको नही, उस अंगको ही चुनती है और इस रोगकी चिकित्सा भी वही है जो जुकामकी।"

जिस प्रकार शारीरिक श्रमद्वारा भोजन पैदा करनेवालोंको जुकाम कम-से-कम होता है, उसी प्रकार भोजनके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहनेवाली स्त्रियोंको प्रदर कम-से-कम होता है। इसलिए यदि यह कहा जाय कि प्रदर मेहनतसे बचनेका परिणाम है, तो अत्युक्ति नहीं होगी और आज शहरमें रहनेवाली प्रत्येक परदानशीन स्त्री और ऐसी स्त्री जिसे बिना मेहनत किए ही भोजन मिल जाता है, इस रोगसे घिरी मिलती है।

अतः इस रोगसे बचने और इसे दूर भगानेका पहला उपाय है श्रम करना। यह श्रम चक्की-चूल्हेसे हो या टेनिस, वैडमिंटन खेलकर या नित्य दूर नदी नहाने जाकर या टहलकर। सबका लाभ एक ही है।

साधारणतः मादा पशुको यह रोग नही होता पर उसे जब घास कम और अन्न बहुत अधिक खानेको दिया जाता है तब उसे भी यह रोग आ घेरता है पर जब उसके चारेमेंसे दाना निकालकर उसे केवल घास दी जाती है तब वह अनायास इस रोगसे मुक्त हो जाती है। यह रहस्यमय नही है। अन्नसे ही श्लेष्मा बनता है और हरी घास इसे दूर करती है। ठीक यही परिणाम मनुष्यके भोजनमें परिवर्तन करके भी प्राप्त किया जा सकता है। भोजनमें अन्न, घी, दूधकी मात्रा कम करके और हरी तरकारियां और मौसमके ताजे फलोंकी मात्रा बढ़ाकर इस रोगके जानेमें सहायक हुआ जा सकता है। मसाले भी ठीक नही हैं, वे झिल्लीमें जलन पैदा करते हैं और रोग टिकानेमें सहायक होते हैं।

कितनी सरल है इस रोगकी चिकित्सा, पर लोग हैं कि इस रोगको जिंदगीभर लिये ही रहते हैं, उनकी उम्र कम होनेके साथ-साथ उनके जीवनमें आनद और उत्साह भी कम होता जाता है। जीवन उनके लिए भार होता जाता है। इस रोगसे पीड़ित स्त्रियोंको कभी-कभी बच्चे भी नही होते, ऐसी हालतमें वे अपनेको पृथ्वीका भार समझने लगें तो इसमें क्या आश्चर्य है।

ऐसी दशामें इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए छटपटाना स्वाभाविक है। स्त्रियां शर्मके मारे अपने इस रोगके संबंधमें बात नही कर पाती,

जान भी नहीं पाती कि उनमें लावण्यका ह्रास, सिर-दर्द, शरीरमें दर्द और शिथिलता इस रोगके कारण हैं। वे मूल रोगकी चिकित्सा न कराकर लक्षणोंके पीछे भागती रहती हैं। और कारण समझमें आ जानेपर अखबारोंके पन्ने रोगसे मुक्ति दिलानेवाले विज्ञापनोंके लिए उलटती रहती है। विज्ञापनदाता स्त्रियोंमें इस रोगके फैलावको जानते हैं और प्रदर, सफेद पानी, लिकोरिया शीर्षकसे आकर्षक विज्ञापन छापते है और एक हफ्तेमें या चौबीस घंटेके अंदर रोगसे मुक्ति दिलानेका वादा करते हैं। इन झूठे वादोंकी कीमत उन्हें खूब मिलती है, उनकी और अखबारवालोंकी झोली भरती है पर खरीदारोंकी जेबें खाली होती जाती हैं और लाभके ख्यालसे भी खाली-की-खाली ही रहती है।

वजह साफ है, रोगके कारणको दूर न कर परिणामसे बचनेकी कोशिश की जाती है। जो स्वसाध्य है उसके लिए पर निर्भरता। रोग और दवा जिंदगीभर चलती रहती है।

प्रदरसे मुक्ति पानेका स्वाभाविक उपाय स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके एक कार्यक्रमको अपनाना है।

स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके लिए पहली आवश्यकता श्रम करनेकी है। यह श्रम आप अपनी सुविधाके अनुसार उपजाऊ या अनुपजाऊ किसी भी रूपमें कर सकती हैं। मैं उपजाऊ श्रममें चक्की चलाना और अनुपजाऊ श्रममें तेजीसे टहलना श्रेष्ठ समझता हूं। कुछ भी किया जाय पर श्रम इतना अवश्य किया जाय कि उसकी ठीक आदत पड़नेपर पसीना आ जाय, कम-से-कम शरीरमें गर्मी आ जाय। आरंभमें और जाड़ेके दिनोंमें यह कठिन होगा, पर अभ्यास होनेपर सरल हो जायगा।

श्रमके बाद तुरंत ही स्नान करना चाहिए और स्नानके बाद शरीरको तौलियेसे न पोंछकर हाथसे रगड़-रगड़कर ही सुखा लेना चाहिए। इस विधिसे स्नानका लाभ बढ़ता है और त्वचापर ताजगी आ जाती है, उसमें सुर्खी और सुंदरता, जिसे लावण्य भी कहते हैं, आ जाती है।

स्वास्थ्यको उन्नत बनाने अथवा प्रदरसे मुक्ति पानेकी दूसरी सीढ़ी है भोजनमें सुधार। सफेद चावल, दाल, मांस-मछली ये सभी श्लेष्मा-

कारक हैं अत. प्रदरको बढाते और टिकाते हैं। आरंभमे और सदाके लिए भी इनसे मुक्ति पा ली जा सके तो अच्छा है। प्रदरकी रोगिणीके भोजन-मे चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और ताजे फल होने चाहिए। खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, करमकल्ला, पालक आदि कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियोंको कच्चे ही खाना चाहिए। दूध-दही भी उपयोगी हैं, पर इनका उपयोग आरंभमे नही, भोजन-सुधार-के हफ्ते-दो-हफ्ते बादसे शुरु करना चाहिए।

धूप प्रदरसे मुक्ति दिलानेमे बहुत सहायक होती है। इसका सेवन नित्य करना चाहिए। किसी एकांत स्थानमे निर्वस्त्र होकर तथा सिरपर गीला तौलिया रखकर गर्मीके दिनोंमे सवेरे सात-आठ बजे और जाड़ेके दिनोंमें आठ-नौ बजे पंद्रह-बीस मिनट रहना चाहिए। सप्ताहमें एक बार यह धूप-स्नान तेज धूपमे अर्थात् दिनके ग्यारह बजेसे तीन बजेके अंदर आध घंटे अथवा इतनी देरके लिए लेना चाहिए कि पसीना आ जाय। धूप-स्नान लेते समय गरम पानी पीते रहकर पसीना आनेमें सहायक हुआ जा सकता है। यदि पसीना अच्छी तरह आ जाय तो धूप-स्नानके बाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह मल-मलकर नहाना चाहिए। यह संभव न हो तो सिरको ठंडे पानीसे धो लेना चाहिए और सारे शरीरको गीले कपड़ेसे पोंछ डालना चाहिए। धूपका यह विशेष स्नान भोजनके एक घंटे पहले अथवा भोजन कर लिया हो तो उसके दो-तीन घंटे बाद करना चाहिए।

स्थानीय चिकित्साके लिए पानीकी गद्दी विशेष लाभदायक होती है। किसी साफ सफेद कपड़ेको चार-छः तह करके दो-ढाई इंच चौड़ी और चार-पांच इंच लंबी गद्दी बनानी चाहिए और इसे ठंडे पानीसे भिगो-कर और हल्का निचोड़कर लंगोटके सहारे स्थानपर बांध लेनी चाहिए। यह गद्दी घंटेभर लगी रहे, पर सोते समय लगाई जाय तो नीद खुलनेतक गद्दी लगी रह सकती है।

यह है वह सीधी और सरल रीति जिनपर चलकर प्रदर नया हो या पुराना उससे आसानीसे मुक्ति पायी जा सकती है। साथ-साथ आपको वह स्वास्थ्य, सौदर्य और कांति मिलेगी और जीवनमें वह खुशी पैदा होगी जिनकी कीमत आप उन्हें प्राप्त करनेके बाद ही लगा सकेंगी।

: २६ :

गर्भाशयकी स्थानभ्रष्टता

स्त्रीके गर्भवती होनेपर उसका गर्भाशय, जिसमे भ्रूणकी वृद्धि होती है, बढ़ जाता है। गर्भाशयकी पेशियां गर्भका समय बढ़नेके साथ-साथ बढती जाती हैं। इन पेशियो और गर्भको संभाले रहनेवाले पार्श्विक बंधनोंका काफी मजबूत और लचीला होना आवश्यक है जिसमें वे गर्भाशय, बढते हुए भ्रूण, गर्भाशयमेंका तरल द्रव्य जिसमे भ्रूण रहता है और अपराका अतिरिक्त भार मजेमे वहन कर सकें। गर्भ पूरा हो जानेपर इन पेशियोंपर पड़नेवाला भार काफी ज्यादा होता है। भ्रूणके आकारके अनुसार इस भारमें बहुत भिन्नता होती है, पर अगर सब मिलकर पंद्रह पौंड भी वजन हो तो उसे वहन करनेका तनाव बर्दाश्त करनेके लिए इन अंगोंमे पर्याप्त शक्ति होना आवश्यक है। प्रसवके बाद गर्भाशय जल्द ही संकुचित होकर साधारण आकार ग्रहण कर लेता है और पेशियोंको भी जो फैल गई होती हैं, अपनी स्थिति ठीक करनेके लिए सिकुड़ना पड़ता है। अगर ये अंग अपना उक्त कार्य करनेके लिए अच्छी अवस्थामें न हों तो बच्चेके जन्मके बाद वे नही भी सिकुड़ सकते हैं। उस हालतमें वे अधिक फैला दिये गये हुए सरणशील पदार्थकी तरह फैले ही रह जायंगे।

भ्रंशके लक्षण

इस अवस्थाको प्रकट करनेवाले कई लक्षण होते है—पीठ या सिरमें दर्द, शरीरमें भारीपन और कब्ज (पेशियोंमें लचीलापन न होनेके कारण) हो सकता है और स्वय गर्भाशय या कुछ कोमल तंतु स्थान-भ्रष्ट हो जा सकते हैं जिससे योनिके मुखमे कोई चीज बढ़ी हुई-सी होनेसे परेशानी मालूम होती है। गर्भाशयके स्थान-भ्रष्ट होनेका नाड़ी-संस्थानपर भी

बहुत बुरा असर होता है—यह क्लांति और क्षोम उत्पन्न कर देता है। अल्प अंश भी बहुत उद्वेगजनक और कष्टकर प्रतीत होता है और अधिक होनेपर तो जीवन ही भार हो जाता है। एक छोटा-सा विकार तो प्रायः होता है—वस्तिपर नियंत्रणका न रहना; जरा-सा खांसने या छींकनेसे भी मूत्रपरका नियंत्रण दूर हो जाता है।

नश्तरसे हानि

कई बच्चोंवाली स्त्रियोंका गर्भाशय तो प्रायः स्थानभ्रष्ट हो जाया करता है और उसका रूप भी गंभीर होता है। इस संबंधमें जरा भी सहानुभूति नहीं दिखलाई जाती और यह अनिवार्य समझ लिया जाता है। साधारणतः इसकी उपेक्षा ही की जाती है जिससे यह इतना गंभीर हो जाता है कि नश्तर लगाना आवश्यक हो जाता है। थोड़ी-सी गड़बड़ी होनेपर अस्तर न लगवाकर छल्ला इस्तेमाल करनेकी राय दी जाती है। नश्तरमें होता यह है कि लटकते हुए भागमें टांका लगा दिया जाता है जिससे गर्भाशय बहुत कुछ अपने स्थानपर पहुंच जाता है और उसका नीचेकी ओर जाना रुक जाता है, पर स्मरण रखनेकी बात यह है कि उसके साथ सारी पेशियां और पाशविक बंधन उसी तरह नहीं कसे जा सकते। इस प्रकार जहां आरोग्य-लाभकी आशा की जाती थी वहां सिर्फ स्थितिकी भीषणता भर कम हो पाती है। इसके अलावा नश्तर, कष्टकर भी होता है। इसका शरीरपर ही नहीं, नाड़ी-संस्थानपर भी बुरा असर होता है। स्त्रीको तीन-चार सप्ताह तो अस्पतालमें रहना पड़ता है, तीनसे छः मासतक वह पड़ी रहती है और अवस्था साधारण होनेमें कम-से-कम एक साल लग जाता है।

नश्तर लगवानेमे कष्ट और नैराश्यके साथ-साथ एक और भय रहता है। वह यह कि अगर निष्क्रिय पड़े रहनेका समय कहीं आवश्यकतासे कम हुआ तो पुनः पूर्व स्थिति प्रस्तुत हो जाती है। इसलिए इस प्रकारके उपचार का सहारा लेनेकी इच्छा रखनेवाली स्त्रियोंको इस अवस्थामें भलीभांति समझ रखना चाहिए। यह समझना कि तीन सप्ताह अस्पतालमें रहने और तीन सप्ताह स्वास्थ्य लाभमें लगनेके बाद गृहकार्य साधारण रूपमें किये

जा सकेंगे, विपत्तिका आवाहन करना है। नश्तरका परिणाम भी प्रायः डाक्टरकी आशाके अनुरूप नहीं हुआ करता।

पेशियोंकी दृढ़ता

शरीरके प्रत्येक अंगको कोई विशेष काम करना पड़ता है। पेशियां भार संभालती हैं और गतिका नियंत्रण करती हैं, इसलिए वे मजबूत बनी होती हैं। अगर उचित रूपमें उनका व्यायाम होता रहे और उन्हें पोषण मिलता रहे तो वे अपना काम साधारण रूपमें करने योग्य बनी रहेंगी, पर बुद्धिमत्तापूर्वक उनका उपचार न होनेपर वे कुछ समयमें ढीली पड़कर लटक जाती हैं और प्रायः उनपर वसा भी जम जाती है जिससे वे अपना काम ठीक तरहसे नहीं कर पातीं। पेशियोंकी यह अवस्था चार कारणोंसे होती है—

१. उचित व्यायामका अभाव।

२. वसा बढ़ाने और विषाक्त करनेवाले खाद्य पदार्थोंकी अधिकता।

३. मलका निष्कासन उचित रूपमें न होना, और

४. सत्वहीन आहार ग्रहण करनेके कारण विटामिनों और खनिज लवणोंका पर्याप्त रूपमें प्राप्त न होना।

स्वस्थ स्त्रीके प्रजननसंबंधी अंगोंको प्रसवमें बड़ी आसानी होती है और वे शीघ्र ही पूर्वरूप ग्रहण कर लेते हैं, इसलिए गर्भाशयके स्खलनके संबंधमें भी और अवस्थाओंकी तरह रोगसे मुक्ति पानेकी अपेक्षा रोगका निवारण कहीं अच्छा होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि प्रसवके बाद कष्टसे बचनेके लिए प्रत्येक युवतीको गर्भकालमें आहार और व्यायामपर उचित ध्यान देना चाहिए।

प्राकृतिक उपचार

अगर इन बातोंपर ध्यान न दिया जा सके और गर्भाशयका स्खलन हो ही जाय तो उस हालतमें प्राकृतिक उपचारसे बहुत अधिक सहायता मिल सकती है। आरंभमें ही यह समझ लेना चाहिए कि वह जितना

अधिक फैला और स्खलित हुआ होगा और जितने अधिक कालतक इस स्थितिमें रहा होगा उतना ही कठिन, उसे साधारण स्थितिमें लानेका कार्य होगा। अगर पेशिया बहुत अधिक ढीली और लटकी हुई हों और इसके साथ ही स्त्रीकी अवस्था भी अधिक हो तो अशक्त पड़ी हुई पेशियोंको पुनः पूर्वरूप प्रदान करना असंभव ही होगा; अगर अध्यवसायपूर्वक उपचार चलाया जाता रहे तो बहुत कुछ सुधार हो जानेकी आशा की जा सकती है।

पहली बात तो यह है कि स्त्रीको यह समझ लेना पड़ेगा कि आरोग्य लाभके लिए बहुत कुछ उसे खुद करना पड़ेगा। नश्तर लगनेपर तो वह दो सालतक पारिवारिक जीवनसंबंधी कोई काम न कर बिलकुल निष्क्रिय रहती है और यह समय बीत जानेपर भी वह अर्द्धशक्त ही रहती है। अगर वह प्राकृतिक उपचारमें दो मास भी लगाये तो इस समयके बाद और चाहे जो कुछ हो, वह अर्द्धशक्त तो नहीं ही रहेगी और उसमें अपने शरीरपर नियंत्रण और अधिकार होनेकी भावना उत्पन्न हो जायगी जो स्वयं एक बहुमूल्य पूंजी है। आरोग्यशालामें जानेपर तो उसे सब प्रकारकी सुविधाएं मिल सकती हैं, पर अगर यह संभव न हो तो घर ही रहकर उपचार चला सकती है।

पहले तो उपवास और एनिमाके जरिए सारे शरीरकी सफाई हो जानी चाहिए। कम-से-कम तीनसे पांच दिनोंतक उपवास किया जाय और अगर अधिक दिनोंतक चलाया जाय तो किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सककी सहायता ली जाय जिसमें पीछे कोई उपद्रव हो तो वह संभाल सके।

आहार

उपवासके बाद उपयुक्त आहारका प्रश्न आता है। इसके लिए सलाद सर्वोत्तम होता है—मूल, फल, फूल, पत्ते विशेष रूपसे रहें और शेषांशमें दूध, छेना, चोकरदार आटेकी थोड़ी-सी रोटी, कोई ताजा फल और अगर इच्छा हो तो कुछ उबली हुई तरकारी रहे। चाय, कहवा, नमक, मिठाइयां,

मांस, मैदेकी चीजें, दानेदार चीनी और तली-भूनी हुई चीजोंसे बिलकुल परहेज किया जाय जिसमें उपवासके बाद भी शरीरकी सफाई और पुन-र्निर्माणका कार्य सम्यक् रूपमें चलता रहे।

विश्राम

आरोग्य-लाभकी प्रक्रियामें इसके बाद का काम है बदनका तनाव दूर करना और विश्राम। इस कष्टसे ग्रस्त अधिकांश स्त्रियोंको वर्षोंसे कम विश्राम मिलता रहा होता है इसलिए उन्हें उपचारके आरंभमें एक-दो सप्ताह बिस्तरपर ही बिताना चाहिए और इस कार्यमें उन्हें बदन ढीला करनेका अभ्यास करना चाहिए। बहुतसे लोग अपना बदन ढीला नहीं कर सकते, पर यह बहुत अच्छी कला है और इसका समझदारीके साथ अभ्यास होना चाहिए। अभ्यास करनेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि फर्शपर पीठके बल लेटकर दस बार बराबर-बराबर गहरी सांस लीजिए और तब मुट्ठी बांधते हुए अधिक-से-अधिक गहरी सास लेनेकी कोशिश कीजिए। इसके अनतर एकाएक सांस छोड़कर पेशियां ढीली कर दीजिए। यह क्रिया शरीरके सारे अगों—पैरकी उंगलियों, पैरों, जाघो, हाथकी उंगलियों, हाथों आदिके साथ हो सकती है। साथ ही यह भी खयाल कीजिए कि वह अग ढीला पडकर फर्शपर पड़ गया है। वस्तिप्रदेश, कटिके पृष्ठ भाग और गरदनका तनाव दूर करना विशेष महत्त्वपूर्ण है।

व्यायाम

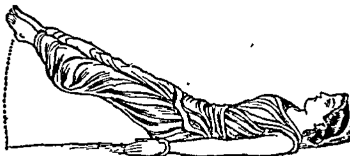
गर्भाशयके स्खलनसे संबंध रखनेवाली पेशियोंको पुष्ट करनेके लिए कुछ विशेष व्यायाम भी है। व्यायाम आरंभ करनेके पहले दस-पद्रंह मिनट कटि-स्नान कर लेना चाहिए। आरंभमें इसके लिए कुछ साहस आवश्यक होगा, पर यह बहुत लाभदायक होता है। टबमें ठंडा पानी इस परिमाण-में रखिए कि उसमें पैर बाहर रखकर बैठनेपर पानी नाभितक रहे। अब हाथोंसे शरीरका पानीमें डूबा हुआ भाग—वंक्षण, मेरुदंडका निम्न भाग और उदरका नीचेका भाग—खूब रगड़िए। ठंडक तो मालूम होगी, पर

इससे शक्ति बढ़ती है। पानीसे निकलनेपर मोटे तौलिएमे खूब रगड़ लीजिए और तब व्यायाम आरंभ कर दीजिए। व्यायाम तो बहुतसे हो सकते हैं, पर नीचे लिखे हुए व्यायाम करनेमें आसानी होगी; क्योंकि ये हल्के है और पढ़कर करनेपर भी भूल होनेकी कोई संभावना नहीं रहेगी।

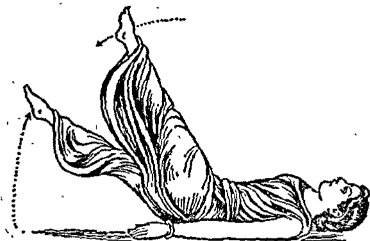
१—फर्शपर पीठके बल लेट जाइए—



क—घुटना सीधा रखते हुए पैरोंको बारी-बारीसे ऊपर-नीचे ले जाइए।



ख—दोनों पैरोंको साथ-साथ ऊपर नीचे ले जाइए।



ग—दोनों पैरोंको ऊपर उठाकर साइकिल चलानेकी तरह उन्हें चलाइए।

२—फर्शपर पीठके बल लेट जाइए—

क—कमर फर्शसे इस प्रकार ऊपर उठाइए जिसमें बदन ढालुवां होकर कंधों, पैरों और बाहुओंके बल टिका रहे।



ख—इस स्थितिमें रहते हुए उदर बार-बार अंदर और बाहर ले जाइए।

ग—इसी झुकी स्थितिमें दाहिने हाथसे दाहिनी ओर पसलीसे नीचे-तक और फिर बाएं हाथसे पसलीसे नीचेतक गोलाईमें उदरकी मालिश कीजिए।

३—पीठके बल फर्शपर लेट जाइए—

कंधों और एड़ियोंको फर्शपर टिकाते हुए कमर दाहिने-बाएं—पहले

दाहिने और फिर बाएं—घुमाइए। बदन गिराकर फिर उठाइए और वही क्रिया कीजिए।

४—फर्शपर सीनेके बल लेट जाइए—



जाघों और पैरोंको फर्शपर रखते हुए नितंबोंको आपसमे सटाइए और तब उदर फर्शसे उठाइए और नीचे ले जाइए। इसे बार-बार कीजिए।

कुछ स्त्रियोंको यह व्यायाम पहले कठिन जान पड़ेगा। पहले उदर कम ही उठेगा और अगर तोंद हो तो यह और भी कठिन होगा। वास्तविक उद्देश्य उदर फर्शसे उठाना न होकर इस प्रयत्नमे काम आनेवाली पेशियोंका व्यायाम है। जांघ फर्शपर रखना इसका महत्त्वपूर्ण अंग है।

५—सीधे खड़ी हो जाइए और नितबोंको परस्पर मिलानेकी कोशिश करते हुए उदरका निम्न भाग ऊपर उठानेकी कोशिश कीजिए। इसे करनेका आसान तरीका यह है कि मनमे खयाल कीजिए कि आप पेशाब रोकनेकी कोशिश कर रही हैं। व्यायाम करते समय एक क्रिया पूरी हो जानेपर बदन ढीला कर लिया जाय।

अंतिम व्यायाम सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है; क्योंकि यह ऐसा है कि बीच-बीचमें भी इसे करनेका मौका मिल जा सकता है, यहातक कि कुर्सीपर बैठे-बैठे भी किया जा सकता है। इन व्यायामोंके अलावा एक काम और *किया जाय* वह यह कि सिरके नीचे तकिया न रखकर नितंबोंके नीचे छोटा और खूब कड़ा तकिया रखा जाय। इससे गुरुत्व गर्भाशयको उसके उचित स्थानपर खसकाकर ले जायगा और उसे संभालनेवाली पेशियोंका तनाव कम पड़ेगा। घुटने सीनेसे मिलाकर लेटनेका भी यही परिणाम होता है। सोनेसे पहले और उठनेपर पंद्रह मिनट घुटनोंके बल लेटना आवश्यक होता है।

सावधानी

बैठनेकी अपेक्षा चलने-फिरनेमें संभालनेवाली पेशियोंपर ज्यादा जोर पड़ता है इसलिए गृहकार्य आरंभ करनेपर भरसक बैठकर काम किया जाय। भोजनके बाद कमरके नीचे तकिया रखकर कम-से-कम आधा घंटा अवश्य लेटना चाहिए।

अगर यह क्रम छः मासतक चलाया जाय तो आश्चर्यजनक सुधार देख पड़ेगा। मानव-शरीर विचित्र है। फैलने या लचनेवाला कोई पदार्थ अपना यह गुण खो दे तो वह कभी पूर्वरूप नहीं प्राप्त कर सकेगा, पर अगर शरीरकी पेशियोंको थोड़ा भी अवसर मिले तो वे अपना पहला लचीलापन प्राप्त कर लेती हैं। स्त्रियोंके लिए यह आशाजनक बात है। उन्हें अध्यवसाय और धैर्यके साथ ये उपाय करते जाना चाहिए। सफलता अवश्य प्राप्त होगी।

: २७ :

सुंदर आंखें

आखें शरीरका सबसे अधिक मूल्यवान् अंग हैं। वे बहुत बार वाणी-का काम करती हैं और कई बार तो जिन भावोंको व्यक्त करनेमें शब्द असमर्थ होते हैं वे आंखोंद्वारा बड़ी आसानीसे व्यक्त होते हैं। एक शब्दहै 'आंख-जिह्वा', जिसके मानी हैं जो आंखोंसे बोलता हो।

आंखोंकी भाषा सार्वभौम होती है जहा दो भिन्न-भिन्न भाषाओंके पंडित शब्दोंद्वारा कुछ समझ-समझा नही पाते वहां इशारोंसे काम चलाते हैं और इसमें अधिक सहायता आंखोंसे ही मिलती है। यों भी मुखपर प्रतिबिंबित होनेवाले विचारोंकी छाया आंखोंपर ही अधिक पड़ती है। इसीलिए आंखोको सौंदर्यका केंद्र कहा गया है। कवियोने जितना आखों-पर लिखा है उतना शरीरके किसी एक अंगपर नही।

आंखें बड़ी होना, लंबी होना प्रकृतिकी देन है, पर आंखोंको स्वच्छ सतेज एवं आकर्षक रखना आपके हाथमें है। बड़ी, लंबी आंखें यदि स्वस्थ न हों तो भद्दी लगती है। पर स्वस्थ मनुष्यकी आंखें छोटी होनेपर भी आकर्षक लगती है। वस्तुतः आखें हमारे स्वास्थ्यका पैमाना हैं। अनेक चिकित्सक हैं जो आंखें देखकर रोग-निदान करते है और चक्षु-विज्ञान-वेत्ताओंका तो कहना है कि आंखोमें हमारे स्वास्थ्य एवं रोगका इतिहास लिखा होता है। जो भी हो आंखोंके सौंदर्यका सबंध हमारे स्वास्थ्यसे है इससे कोई इनकार नहीं कर सकता।

तेल, पाउडर, क्रीम लगाकर मुखके सुंदर होनेका धोखा लोगोंको दिया जा सकता है पर आंखोंके लिए अभीतक कोई ऐसा रोगन ईजाद नहीं हुआ है जो उसे सौंदर्यका जामा पहना सके। कभी लोग सुर्मे, काजलसे

भारी सजाते थे पर अब वह फैशन चला गया। आज तो आंखोंका सौंदर्य प्राप्त करनेके लिए शरीरको स्वस्थ रखना, अपने अंतरको निर्मल बनाना आवश्यक हो गया है। इस संबंधमें हालीवुडकी तारिकायेंतक मात खा गई हैं और आखिर वे शरीरको स्वस्थ रखनेपर मजबूर हो गई हैं। उन्होंने



आरामसे खड़े हो जाइये, हाथ बगलमें रखिये और कंधोंको ऊंचा उठा लीजिये फिर उन्हें जहांतक बन सके पीछे ले जाइये और तब आगे लाइये फिर गोलाकार घुमाते हुए साधारण अवस्थामें आ जाइये।

जान लिया है कि मक्खन और मीठा ज्यादा खानेसे लिवर खराब हो जाता है एवं उसके असरसे आंखोंपर मुर्दनी-सी छा जाती है। हालीवुडके सौंदर्य-निर्देशक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० गाइलार्ड हासरके नेतृत्वमें नित्य

धूपका सेवन, स्वच्छ वायुमें रहना, फल-तरकारियोका अधिक प्रयोग यह उन्होंने नियम-सा बना लिया है।

वस्तुतः आंखोका सौंदर्य शरीरकी स्वच्छतापर निर्भर है। कुछ ऐसी छोटी-छोटी बातें हैं जिनपर ध्यान न देनेसे अंतर मलिन हो जाता है और उस मलिनताके आखोंपर पड़ते हुए प्रतिबिंबको कोई भी साडी, चप्पल, ब्लाउज या कोट, पैंट छिपानेमें असमर्थ है ।



गर्दनको ढीला करके ठुड्डीको छातीपर लगा दीजिए फिर सिरको ढीला करके पीछे जहांतक झुक सके अपने आप झुकने दीजिए।

उस कब्जको ही लीजिए, जिसे भोजनमें थोड़े ताजे फल-तरकारियोंकी मात्रा अधिक करके कोई भी हटा सकता है, आंखोंके सफेद भागको मैला बना देता है। पानी कम पीनेसे अथवा पानीकी प्यास-जैसी छोटी चीजकी अवहेलनाका अर्थ है आंखोंकी पुतलियोंको पीला बनाना। और जब व्यायाम नहीं किया जाता—किसी रूपमें शरीरसे पसीना नहीं निकाला जाता तो

हमारे इस आलस्यका परिणाम हमारी आंखोंको भी भोगना पड़ता है। उनपर काले धब्बे पड़ने लगते हैं। बात यह है कि पाखाने, पेशाब, पसीने-द्वारा हमारा शरीर अपनी गंदगी निकालता है। वे शरीरकी मलिनताको शरीरसे बाहर करनेके वाहन हैं, जब गंदगी शरीरसे नहीं निकल पाती अथवा जब उसे आवश्यकतासे अधिक समयतक शरीरमें रोका जाता है तब

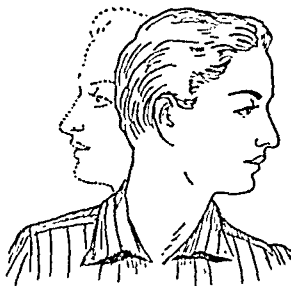


गलेको ढीला करके सिरको बाएं कंधेपर डाल दीजिए फिर पीछेकी ओर ले जाकर दाहिने कंधेपर लाइए और फिर दूसरीबार छातीपर लगा दीजिए। दूसरी बार यह क्रिया दाहिने कंधेपर सिर ले जाकर शुरू कीजिए।

वह रक्तमें मिल जाती है और शरीरके प्रत्येक अंगमें चक्कर लगाती, उसके कार्यको शिथिल बनाती हुई शरीरके छोर—मुख और मुखकी खिड़की आंखोंमें पहुंचती है। इनके द्वारा आप शरीरके अंदर झांक सकते हैं—इनसे शरीरकी हालत पढ़ सकते हैं।

यदि शरीरकी इस स्लेटको आप साफ रखना चाहते हैं, इसपर सुंदर तूलिका चलाना चाहते हैं, तो इसका उपाय है, पर वह उपाय बाहर से

भीतरी है। आंखोंमें सौंदर्य-संचरण आप भीतरसे ही कर सकते हैं। उन्हें सौंदर्य आप केवल भोजनद्वारा पहुंचा सकते हैं। यह सही है कि आपको आंखोंका पूर्ण एवं वास्तविक सौंदर्य प्राप्त करनेके लिए शारीरिक श्रमसे प्रीति जोड़नी होगी। सूर्य-किरणोंको अपने शरीरको चूमने देना होगा। और वायुको उनका आलिंगन करने तथा शीतको उनमें कंपन पैदा करने देना होगा। पर प्रधान काम भोजन ही करेगा। सूर्य, वायु, ठंडकी

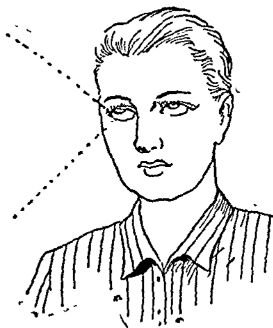


बदनको जरा भी मोड़े बगैर सिरको बाईं ओर जहांतक बन सके मोड़िये फिर सिर सामने लाइए और तब उसे दाहिनी तरफ मोड़िए।

ये सभी कसरतें दस-दस बार कीजिए।

महिमा अनंत है, पर यहां उसके बारेमें केवल इतना बता देना काफी है कि यदि आप कुछ देर पन्द्रह-बीस मिनट प्रातःकालिक धूपमें रहें, बिल्कुल नंगे बदन, कि आपके शरीरपर वायु भी लगती रहे एवं ठंडक भी, तो आप अपने साथ वही उपकार करेंगे जो उपकार आप छांहमें पड़े गमलेके बिरवे-के साथ उसे धूपमे लाकर करते हैं। धूपमें आते ही बिरवेका नत मस्तक

उन्नत होगा, उसकी निश्चल भुजाओंमें जीवन भरने लगेगा। आप देखेंगे कि वह यौवन, सौंदर्य एवं सजीवताका धनी हो गया है। दूसरी कौन-सी रसायन उसे यह ऋद्धि दे सकती थी। यदि कोई नहीं, तो आपको भी किसी ओषधिका प्रयोग ये विभूतियां प्रदान नहीं कर सकती। सूर्य जीवों-



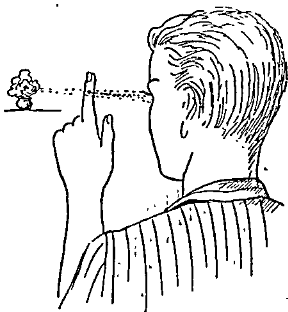
सिर स्थिर रखते हुए आंखें जहांतक जा सकें धीरे-धीरे ऊपर और फिर नीचे ले जाइये। इसे बारी-बारीसे बारह बार कीजिये।

आंखोंको बारह बार एक बगलसे दूसरी बगल ले जाइये और इसके बाद उन्हें छः बार दाहिनी ओरसे और छः बार बाईं ओरसे धीरे-धीरे वृत्त बनाते हुए घुमाइए।

का प्राणदाता है। वही आपमें प्राण भरनेमें समर्थ है। शिथिल, निस्तेज, निर्जीव शरीरमें शक्ति, ओज, रूप भरनेमें केवल वही समर्थ है। और वायु प्राणोंकी वाहिका है। नाककी तरह रोमकूप भी सांस लेते हैं। जब आप

कपड़े उतार देते हैं तो फेफड़ोंकी तरह वे भी प्राणोंको चूसने लगते हैं और ठंडक उन्हें वह गति प्रदान करती है जो फेफड़ोंको स्वयं प्राप्त है। सूर्य वायु एवं शीत—इन त्रिदेवोंकी एक साथ आराधना करनेका बड़ा माहात्म्य है।

आखोंको अदरसे सौंदर्य पहुचाने, उन्हे सशक्त बनाने, चश्मा दूर

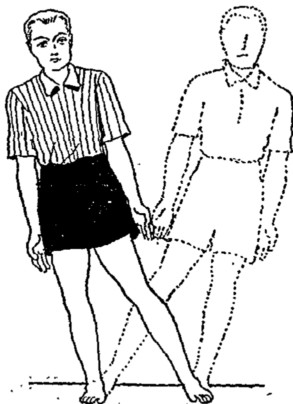


आंखोंसे एक फुटके फासलेपर तर्जनी रखकर उसकी नोकपरसे किसी दूरस्थ पदार्थको तेजीसे बीस बार देखिए।

करनेके संबंधमें नई खोज यह है कि वह भोजनमें रहनेवाले विटामिनोंसे मिलता है और उन विटामिनोंमे प्रधान हैं ए०, बी०, सी० और डी०।

विटामिन ए० की खान है पालक, शलजमकी पत्ती, सकरकंद, दूध, मक्खन, पातगोभी, टमाटर, मटर और कुम्हड़ा।

सुधरे हुए आहारके साथ उपर्युक्त व्यायाम चलाये जायं तो आंखों-का विकार दूर होनेमें विशेष सहायता मिलेगी और कुछ दिनोंके बाद आंखे अपने साधारण रूपमें कार्य करने लगेंगी और चश्मा छूट जायगा।



एक फुटके फासलेपर पैरोंको रखते हुए खड़े होकर और आंखें बंद कर धीरे-धीरे दाहिने-बाएं झूलना। यह क्रिया सुबह-शाम सूर्यके सामने होकर पांच-सात मिनट करना चाहिये तथा इसके बाद आंखोंपर ठंडे पानीका छींटा देना चाहिए और फिर उन्हें मुलायम कपड़ेसे पोंछ डालना चाहिये।

विटामिन बी०—चोकर, चोकरसमेत आटा, सोयाबीन, दूध और

मटर, नाल, चनसमेत चावल, भुजिया चावल, किशमिश, ककड़ी, संतरा, पालक, पातगोभी, गाजर, अनन्नास।

विटामिन सी०—हरी मिर्च, नीबूका रस, संतरेका रस, सरसोंका



आंखोंको विश्राम देने और उनमें ढीलापन लानेके लिए रोज दो-तीन बार पांचसे दस मिनटतक करतली क्रिया (पामिंग) किया कीजिए और सुबह-शाम सूर्यके सामने आंखका व्यायाम करनेके बाद भी कीजिये। बैठकर कुहनियां घुटनोंपर अड़ा दीजिए और आंखें बंदकर उनपर धीरेसे हथेलियां रखिये इस बातका ध्यान रखिए कि आंखोंपर दबाव न पड़े।

साग, पालक, शलजमकी पत्ती, मकोय, पपीता, चुकन्दरकी पत्ती, गाठ-गोभी, टमाटर, आम और आंवला।

विटामिन डी०—ताजा दूध, मक्खन, प्रात:कालिक धूप, जिसके सेवनकी विधि ऊपर बताई जा चुकी है।

विटामिन प्राप्त करनेके सभी सस्ते-महंगे साधन बताये गये है। सभी समान गुणकारी हैं। उनका मूल्य नही, उनका उपयोग करनेके लिए आवश्यक इच्छाशक्तिका अभाव ही उन्हें प्राप्त करनेके आपके मार्गमें बाधक हो सकता है।

ऊपर बताई विधिके अनुसार चलनेसे आंखोंसे पानी गिरना, जलन होना, रातको न दिखाई देना, आंखोंमें सफेदी, दृष्टिदोष अर्थात् दूर या नजदीककी चीज साफ न दिखाई देना, पढ़ने अथवा किसी कामके करनेपर आंखोंमें दर्द होना, आंखोंमें खाज चलना, आंखें जल्द-जल्द आना आदि अनेक रोग जाते हैं।

दृष्टिदोष

दृष्टिदोषवालोंको आहारपर विशेष ध्यान देते हुए लगनके साथ आंख-के व्यायाम भी करते जाना चाहिए। अभ्यासका पहला क्रम है शरीरके सारे अंगोंको ढीला करना और सारी चिंताओंको दूर भगाना। मेरी समझमें यह कार्य सर्वाधिक कठिन सिद्ध होगा। बदन ढीला कर लेनेपर आंखोंके व्यायाम आरंभ कर दिए जा सकते हैं। इसमें बहुत कम समय लगेगा और जो समय लगेगा उसका काफी ज्यादा मूल्य दृष्टि-सुधारके रूपमें प्राप्त हो जायगा।

: २८ :

घृणित रोग ?

"एक युवकको अर्शकी शिकायत है—पैतृक। दिसंबरमें प्रतिवर्ष कोई ८-१० सालसे कुछ दिन लगातार रक्त जाता है। कभी रुक जाता है, कभी फिर जाने लगता है। अन्य महीनोमें कभी-कभी ऐसी शिकायत रहती है। कुसंगतिमें पड़कर एक बार वह सुजाकका शिकार हुआ। एक डाक्टरका 'चंदन' का तैल पीकर अच्छा हुआ और ६ वर्ष पूर्व एक उपदंशके रोगीका साथ करनेसे उपदंशका शिकार भी हुआ। उसपर 'डाक्टर सोप' का प्रयोग कर कुछ राहत पाई; परतु पूर्णतः नीरोग अभीतक नहीं हुआ। प्राकृतिक चिकित्साकी ओर रुचि है। उसे आप क्या सलाह देंगे? भोजन आदिमें वह क्या हेर-फेर करे और कब क्या-क्या खाय? कृपया विस्तारसे सलाह दें। भोजनमें सस्तेपनका भी ख्याल रखें।"

उत्तर

"आपका कृपा-कार्ड मिला. . .अर्श जाना कोई बड़ी बात नहीं है। जिन्हें पुराना कब्ज रहता है, अक्सर उन्हें अर्श हो जाता है। अर्शमें पहले कब्जको ही दूर करनेका उपाय करना चाहिए। इसके लिए उन युवक महोदयको पाव-सवा-पाव कच्ची तरकारी रोज खानेको कहिए। आने-डेढ़-आनेके नुस्खेमें उनका कब्ज चला जायगा। और अर्श धीरे-धीरे ठीक रास्तेपर आ जायगा।

वस्तुतः ऐसे रोगोके लिए और सुजाक-गर्मीके लिए तो अवश्य ही रोगीको चिकित्सकके निकट रहना चाहिए, अन्यथा उनको प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी साहित्यका खूब अध्ययन करना चाहिए ताकि वह अपना डाक्टर आप बन सकें।

मैंने अभीतक जितनी गहरी जड़ जमानेवाला रोग सुजाक और गर्मीको पाया है, उतना दूसरा नही। मजा यह कि इस रोगकी दवा भी बड़े-से-बड़े डाक्टरसे हर नाई और वेश्यातकको मालूम है। कोई भी इसकी ऐसी दवा बता देता है कि रोग अपना मुंह छिपा ले और भीतर-ही-भीतर शरीरको विकृत बनाता रहे। फल भी देखनेमें आता है कि ऐसे रोगियोंको रोग होनेके दस-दस बरस बादतक इनके प्रभावसे नाड़ी-दौर्बल्यका रोग हो जाता है। गठिया पकड़ लेती है और हड्डिया टेढ़ी पड़ जाती हैं। प्रत्येक रोगको हटानेके लिए और इस रोगको हटानेके लिए तो अवश्य ही, रोगीको एक खासी तपस्या और साधनाकी आवश्यकता होती है; परंतु इस रोगके रोगी तो किसी तरह हाथ धोकर निपट जाना चाहते हैं और फिर उसी रास्ते लगना चाहते हैं, अतः चिकित्सकका पहला धर्म होता है रोगीके दृष्टिकोणको बदलना और उसे संयमशील जीवनके प्रति आकर्षित करना।

आजकल शहरमें सभी रहनेवालोका और खास तौरसे इस पथके पथिकोंका भोजन और रहन-महन इतना अप्राकृतिक हो गया है कि विकृत जिह्वाको सात्विक भोजनके धरातलतक लानेमें बड़ी कठिनाई होती है। विकृत भोजन एवं रहन-सहनसे रक्त विकृत हो जाता है और जब मूत्रेंद्रियका कोमलतम चर्म छिलन या और किसी कारणसे सुजाक-गर्मीके विषको रक्तके संपर्कमें ला देता है, तो वह 'इंजेक्शन' का काम करता है। विष कीटाणुओंके द्वारा रक्तमें तेजीसे मिलता है और पहलेसे विकृत रक्तमेंसे अपने लिए उचित सामग्री पाकर उसमें खूब बढ़ता—पनपता है। यदि रक्त शुद्ध हो तो, वह जरा-सा विष वहा जाकर निकम्मा हो जायगा। स्वस्थ फलपर आप कीड़े डाल भी दें, तो क्या वे फलको खा सकेंगे, और सड़े फलको आप कितना ही बचावें उसमें कीड़े पड़ ही जायंगे। ऐसे व्यक्तिको कोई भी रोग क्यों न हो जाय, जरा भी आश्चर्य करनेकी तो गुंजायश है ही नही।

प्राकृतिक चिकित्साके सबंधमें मैंने सन् १९४० ई० में सारे भारतका भ्रमण करते समय 'महारोग' के लेखक श्रीमनोहरसिंह दिवाणसे भी भेंट

की थी। यह पुस्तक उन्होंने २-३ हजारसे अधिक रोगियोंकी चिकित्साके अनुभवके बाद लिखी है। उन्होंने बताया कि 'महारोग' (कोढ़) का मुझे कोई भी ऐसा रोगी नहीं मिला, जिसके रोगके इतिहासमें सुजाक या गर्मी अथवा दोनोंको सुविशेष स्थान न प्राप्त हो।

पर मैं तो कहता हूं कि इन रोगोंके रोगियोंको कोढ़ या और भी कोई बुरी बीमारी होनेका कारण हमारे डाक्टर या वह समुदाय है, जो तीक्ष्ण विषोंद्वारा इन रोगियोंकी चिकित्सा करता है। शरीरका सेरभर विष बाहरसे सवा सेर विषका वजन पाकर दब तो जाता है; पर भीतर-ही-भीतर सवा दो सेर होकर शरीर-समुद्रमें वह मंथन लाता है कि जिससे बने गड्ढे किसी तरह पूरे नहीं होते। शरीर ही कटने लगता है और कोढ़के रूपमें गलकर ही अंत होता है।

वास्तवमें सुजाक-गर्मी कोई भयंकर रोग नहीं है; पर माता-पिता, अभिभावक और समाज उन्हें बड़ी नीची दृष्टिसे देखता है। अतः इन रोगोंसे ग्रस्त रोगी जल्द-से-जल्द समाजके सामने चलते-फिरते आदमियों-सा ही दिखना चाहता है। दूसरा रोगी तो दस दिन खाटपर आराम भी कर सकता है; पर इस रोगके रोगीको तो बहाना करनेका भी कोई साधन नहीं मिलता। और लगे हाथ आपको यह भी बता दूं कि अधिकतर पत्रों-के विज्ञापनकी आयका एक बड़ा अंश इन्हीं या इन्हींसे संबंधित रोगोंके विज्ञापनका ही होता है, तो आप बुरा न मानेंगे। आपको ताज्जुब होता होगा कि अमुक कोनेमें बैठे हुए टूटी स्टूलवाले वैद्य या मक्खी मारनेवाले डाक्टरका खर्चा कैसे चलता है। आप जरा उनके बारेमें सतर्क रहें, तो आप जान जायंगे कि इन्हीं रोगोंसे ग्रस्त दो-चार युवक इनकी दुकानोंमें चुपचाप घुसकर और डाक्टर-वैद्योंकी मुट्ठी गरमकर मुंह छिपाए निकल जाते हैं। यह संप्रदाय मनुष्यगत दुराव-छिपावकी कमजोरीको खूब जानता है और इनका बेजा, पर पूरा लाभ उठाता है।

अगर इस रोगके रोगी बिना दवाके ही छोड़ दिये जायं, तो उनका कुछ भी बुरा न हो। सुजाक और गर्मी केवल चर्मरोग हैं, इनसे अधिक

कुछ भी नही। यही'कारण है, इस रोगके लक्षण चर्मपर ही प्रकट होते हैं। मूत्रेंद्रियमें जलन और पेशाबमें तकलीफ तो चर्मकी छनछनाहटसे ही होती है न? पर आजतक किसी डाक्टरने किसी रोगीको उसके पास आनेपर बिना दवाके छोड़नेका साहस नही किया। फिर वे किस अधिकारसे सुजाक-गर्मीको चर्मरोगसे कुछ अधिक कहनेका साहस करेंगे, या इसे चर्मरोगके सिवा अन्य रोग कहनेकी हठधर्मी करेंगे? चर्मरोगसे वह अधिक कुछ होता है दवा लेनेके बाद ही। चर्मके सहारे निकलनेका प्रयास करनेवाला विष भीतर ढकेल दिया जाता है और अंदर रहकर सड़ने और बढनेके लिए मजबूर किया जाता है।

'आपने जिस रोगीके बारेमें लिखा है, लगता है कि उसका रोग पुराना है। उनके रक्त-परिशोधनकी क्रिया धीरे-धीरे ही होनी चाहिए। रक्त-परिशोधनके लिए सभी फल और तरकारियां कारगर हैं। जो जितनी ही भारी हैं, उतनी ही उसमें यह शक्ति कम है। अतः फलमें केले, कटहल, गन्ने और तरकारियोंमें आलूका प्रयोग बहुत पीछे होना चाहिए। आप उन्हें खरबूजा खिलाइए। यह मौसमका फल है और सुजाक-गरमीमें विशेषतया लाभकर है। सवेरे और शामका आहार केवल खरबूजा रहे। दोपहरको खीरा, ककड़ी और साथमें थोड़ा बेल। बेल इसलिए रखा है कि खरबूजेसे शायद कब्ज हो। बेल कब्जको तोड़ेगा और यदि अतिसार हो जायगा, तो उसे भी बांधेगा तथा उसका असर दूसरे प्रकारसे भी बहुत हितकर होगा। इस भोजनपर रोगीको कमजोरी आ सकती है। यदि वह मोटा है, तब तो घबरानेकी जरूरत नही; पर यदि दुबला है तो शक्तिके अनुसार सप्ताह-दो-सप्ताह इस भोजनपर रखकर उसे दोपहरके भोजनमें अंकुरित गेहूं और कचुंबर देने लग जाइए और सुबह और शामका भोजन केवल फल रहे—कोई रसीला फल दे। अब शामको फलोंके साथ पावभरसे शुरू करके आधसेरतक गायका कच्चा दूध भी दीजिए। गेहूं और दूध मिलते ही शक्ति आने लगेगी और रोगी चाहे तो अपनेको इस भोजनपर ऐसा साध ले कि फिर आगे उसे फल, तरकारियां, दूध एवं अंकुरित गेहूंके सिवाय दूसरे भोजनकी जरूरत ही न रहे।

हो सकता है कि यह भोजन शुरू होनेपर रोग उग्र रूप धारण कर ले। इससे घबरानेकी जरूरत नहीं। यह तो शुभ लक्षण है। यह इस बातका सूचक है कि शरीर शुद्ध होनेका प्रयत्न कर रहा है। रक्त, जिसका शुद्ध रहना स्वाभाविक धर्म है। विकार निकालनेवाले पदार्थोंकी सहायता पाकर अपने विकारको बाहर फेंक रहा है। इसे निकलने दीजिए। हां, उस वक्त रोग निकलनेमें सहायक होनेके लिए रोगीको उपवास कराना प्रारम्भ कर दिया जा सकता है। इससे यह लक्षण शीघ्र शांत हो जायगें—फोड़े-फुसियां, जलन चली जायगी और शरीर निर्मल हो जायगा। भोजन पचानेमें हमारी बड़ी शक्ति लगती है। शरीरमें जो शक्ति है, उसे पचानेमें लगाइए या रोग निकालनेमे। पाचनकी क्रियासे जब छुट्टी मिल जाती है, तो वह शक्ति शरीरको शुद्ध करनेमें पूर्णतया लग जाती है, और जो कार्य खाते हुए हफ्तोंमें होता है, वह उपवासमे दिनोमे हो जाता है। पर सभी तो उपवास नहीं कर सकते, न सबको उपवास—और चिकित्साके प्रारम्भमे उपवास—कराना ही चाहिए। उपवासके मानी शरीर-परिशोधनकी क्रिया-को उग्रतर बनाना है और उग्रतर बनानेमें कष्टकर लक्षण अधिक कष्टकर हो सकते हैं, अतः विषसे लदे लोगोंके लिए क्षारमय एवं रक्तशोधक फल-तरकारियोंका भोजन श्रेयस्कर है। हा, यदि दिनोंके ऐसे भोजनसे शरीर एक काफी हदतक शुद्ध हो गया हो तो उपवास मजेमें कराया जा सकता है और रोगी आरामसे कर सकता है। उपवासमे एनिमाको न भूलना चाहिए। इसकी सहायतासे बड़ी आतोंको नित्य साफ करते रहना चाहिए।

और फोड़े-फुंसियो, घाव तथा जलनके लिए? उनके लिए मिट्टीका प्रयोग कीजिए। ठंडे पानीमें भीगी साफ मिट्टी उनपर खूब थोपिए। सस्ती मिट्टी! मुफ्तमें मिलनेवाली मिट्टी! उसके लाभके बारेमें संदेह न कीजिए। यदि मिट्टीके प्रयोगसे मिट्टीके बने शरीरके रोग मिट्टीमें मिल जायें, तो कौन-सी आश्चर्यकी बात है?

यह सब कीजिए और कटि तथा मेहनस्नानका भी प्रयोग कीजिए। मुझसे जिस सेवाकी आवश्यकता हो लेते रहिए। उनका शरीर जरूर निर्मल हो जायगा।"

प्रत्युत्तर

"पापके गोपनकी पुरातन प्रथा कितनी बुरी है, इसका सहज ही अंदाज गाया जा सकता है। किसी महात्माने कहा है कि 'वेश्याएं मुझसे अधिक पिनी नहीं। वे केवल पाप करती हैं; परंतु तू पाप ही नहीं करता, से छिपाता भी है!" हमारे अधिकतर युवक गुप्त पापोंके शिकार बन-र छिपे-छिपे ही सुजाक और गर्मी-जैसे रोगोंको पालते जा रहे हैं। विज्ञापन-ाता उनकी इस कमजोरीका भरपूर लाभ उठाते हैं, खूब पैसा बटोरते —इस भांति। मजेकी बात तो इसमें यह है कि वे ही पत्र इन विषयोंपर, जनकी खुली चर्चा परम आवश्यक है, नैतिकताकी दुहाई देकर एक लाइन स्वरूपमें न छपने देंगे; परंतु विज्ञापन पूरे-पूरे पेजका छापेंगे। चांदीकी तीके सामने नैतिकता शायद हवा खाने चली जाती है!"

"युवकोंको इन झूठे विज्ञापनदाताओंसे ही केवल नहीं बचाना है, न्हें छिपे-छिपे यह रोग पालनेसे भी रोकना है। आरंभसे ही यदि इसकी चिकित्सा कर ली जाय, स्वास्थ्य और धन चौपट होनेसे बच जायं।"

: २९ :

मोटापा

मनुष्यको प्रकृतिकी ओरसे संतुलित और सुडौल शरीर मिला था पर उसने गलत रहन-सहन और बुरी आदातोंके कारण उसे दूसरा ही रूप दे दिया। ऐसे शरीर, जिन्हें सराहनीय कहा जा सकता है, आज बहुत कम देखनेमें आते हैं। इसके विपरीत कइयोंके शरीर ऐसे बेडौल एवं भारी होते हैं कि उन्हें अपने शरीरको ढोना असरता रहता है, वे किसी प्रकारके भी आनंदका उपभोग नही कर पाते और वे जीते हुए भी मुर्देके समान जीवन व्यतीत करते हैं।

मोटे आदमीकी अक्ल भी मोटी हो जाती है। स्फूर्ति, उमंग और चंचलताके उसका साथ छोड़नेके साथ-साथ उसके मस्तिष्कका भी ह्रास हो जाता है। तुरंत कुछ सोच डालनेकी शक्ति चली जाती है और वह अनुभव करने लगता है कि उसकी अक्ल ही धीरे-धीरे मारी जा रही है। ऐसे मनुष्यकी हिम्मत भी पस्त हो जाती है, किसी प्रकारका साहसपूर्ण कार्य करनेकी वह सोच ही नही सकता और न किसी परिश्रमसाध्य कार्यमें ही जुट सकता है। इस प्रकारके ह्रास हुए शरीर और मनमें रोगोंको अच्छा निवास मिलता है। मोटे आदमीको एक बार रोग लग जानेपर उसे वह बहुत मुश्किलसे छोडता है।

मोटापेकी वजहसे पेट बढकर लटक आनेके कारण पेटकी मासपेशिया ढीली हो जाती हैं। अतः ऐसे आदमियोंको कब्ज तो स्थायी रूपसे रहता है। मधुमेह, रक्तचापका बढना, मिरगी, दिलकी कमजोरी आदि अनेक रोग कभी-कभी मोटे आदमियोंके रोगके नामसे याद किए जाते हैं। कारण यह है कि ये रोग मोटे आदमियोको बडी आसानीसे हो जाते हैं।

मोटे आदमी दुबले आदमीकी बनिस्बत अल्पायु भी होते हैं। जीवनका

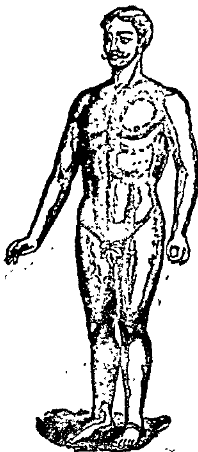
बीमा करनेवाली कंपनियां मोटे आदमियोंके लिए प्रीमियमकी दर साधारण आदमीकी दरसे ऊंची रखती है। एक ऐसी कंपनीको, पता लगानेपर ज्ञात हुआ था कि जिस उम्रमें दुबले आदमी दसमें दो मरते हैं उसी उम्रमे मोटे आदमी दसमें छः मरते है।



मोटा, बेडौल शरीर

मोटापेका कारण

मोटापेका कारण है आलस्यमय जीवन और परिश्रमवाले कामोंका न करना। यह रोग पहाड़के रहनेवालोंमें नहीं मिलता और मैदानमें भी



सुडौल पुरुष

जिन्हे अपनी रोटीके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहना पड़ता है उनमें यह रोग नही पाया जाता। इस रोगकी जड़ है काहिली, निकम्मापन।

मोटापेको हम सारे शरीरका कब्ज कह सकते हैं। साधारण कब्जमें जिस प्रकार आंतोंमें मल इकट्ठा हो जाता है उसी प्रकार सारे शरीरके कब्जमें रग-रग, नस-नसमें मल इकट्ठा हो जाता है। इसका असर शरीर-की बाहरी सतहपर अधिक दिखाई देता है; क्योंकि त्वचा लचीली होती है इसलिए आसानीसे बढ़ जाती है और मलको—विजातीय द्रव्यको स्थान दे देती है।

चिकित्सा

इसमें तो संदेह ही नहीं कि मोटा न होना मोटेसे दुबला होनेसे आसान है। यदि मनुष्य अपने भोजन और कसरतकी ओर थोड़ा भी ध्यान देता रहे तो मोटा होनेकी नौबत ही न आए। पर जो मोटे हो गये हैं उन्हें तो इस रोगसे जमकर लोहा लेना होगा। इस युद्धमें धीरता, चतुरता एवं दृढ़ताकी जरूरत होती है। किसीको भी उपवास कराकर बहुत थोड़े समयमें दुबला किया जा सकता है पर वह बुद्धिमानीका काम नहीं है। उसके अनेक खतरे हैं। एकाएक उपवास करानेसे शरीरमें इकट्ठा जहर रक्तमें प्रवेश कर जाता है, जिससे रोगीका सर चकराने लगता है, कै होने लगती है और कभी-कभी ज्वर चढ़ आता है, और भी अनेक कष्ट आ घेरते हैं। अतः ऐसे रोगीको उपवास शुरूमें तो बहुत ही कम करना चाहिए। यदि उपवास करानेकी जरूरत दिखाई ही दे तो भी ऐसे रोगीको फलों एवं तरकारियोंके रसपर रखना अधिक लाभकर होता है; क्योंकि मोटे मनुष्यका शरीर सब वस्तुओंके लिए उपवास कर सकता है पर विटामिन और प्राकृतिक लवणोंका उपवास नहीं कर सकता। और फल-तरकारियों-के रस इन चीजोंसे भरे रहते हैं।

शुरूमें ही यह बता देना ठीक होगा कि मोटापा भगानेके दो ही प्रभाव-शाली अस्त्र है—पहला भोजनपर संयम और दूसरा उचित कसरत। मोटापा एक रोग है और प्रत्येक रोगका कारण होता है खूनमें खटाईका बढ़ जाना एवं क्षारकी कमी। अतः रोगमुक्त होनेके लिए यह आवश्यक है कि ऐसे भोजन, जो खूनमें खटाई पैदा करते हैं उन्हें छोड़ दिया जाय।

गोश्त, मछली, अंडे, मैदा, दाल, घी, छंटे चावल आदि खाद्य खूनमें खटाई पैदा करते हैं, शरीरको रोगी बनाते हैं। इनका इस्तेमाल तो स्वस्थ रहनेकी इच्छा रखनेवाले व्यक्तिको भी न करना चाहिए। मिर्च-मसाले भी अच्छी चीज नहीं हैं। इनके सहारे लोग भूखसे अधिक भोजन कर जाते हैं।

खूनसे खटाईको दूरकर खूनको शुद्ध बनानेवाले एवं रोगमुक्त करनेवाले खाद्य हैं सब तरहकी हरी तरकारियां, पत्तीदार भाजियां, सब तरहके फल। इसलिए मोटापेके रोगीको फल और तरकारियोंको ही अपना मुख्य भोजन बनाना चाहिए। इनमें भी प्रत्येकके गुण-दोषको जान लेना जरूरी है। मोटापेका मुख्य कारण भोजन है अतः उसके लिए भोजनके हर पहलूको समझ लेना आवश्यक है। खून साफ करनेके लिए फलोंमें सभी रसदार फल, संतरा, अनन्नास, रसभरी, टमाटर आदि सर्वश्रेष्ठ हैं और उनसे घटकर हैं सेब, नासपाती, पपीता, खरबूजा, तरबूज-सरीखे ठोस फल। इसके बाद ही और फलोंको स्थान मिलना चाहिए। तरकारियोंमें सभी पत्तीदार हरी भाजियां उत्तम हैं। खीरा, ककड़ी, लौकी, परवल, तुरई आदि उनसे कुछ ही कम हैं। रोगके दिनोंमें सभी कंद-मूल त्याज्य हैं, केवल गाजरका उपयोग किया जा सकता है।

इन खाद्य वस्तुओंके अलावा चिकित्सा शुरू करनेके एक-दो सप्ताह बाद थोड़ी चोकरसमेत आटेकी रोटी और थोड़ा मक्खन निकाला हुआ दूध या मठा भी लिया जा सकता है। यहां यह दुहराना गलत न होगा कि मोटापा दूर करनेके लिए भूखे रहनेकी जरूरत नहीं है। बताई गई खाद्य वस्तुओंको भर-भर पेट खूब खाइए। सोचकर इनके आधारपर अनेक आकर्षक भोजन बनाए जा सकते हैं। सवेरे उठते ही एक नीबूका रस पानीमें निचोड़कर पीजिए, इससे आपमें स्फूर्ति और ताजगी आएगी। सवेरेके नाश्तेमें कोई रसदार फल लीजिए। दोपहरको कच्ची तरकारियोंका सलाद—(कचुंबर) इच्छानुसार खाइए और एक या दो हल्की चपातिया भी लीजिए; शामको दो तरहकी पकी तरकारियों और पावभर मठेका भोजन उपयुक्त होगा। तरकारियोंके बजाय कोई फल भी लिया

जा सकता है। इसके अलावा दिनमे इच्छा हो तो एक-दो बार फल एवं तरकारियोंका रस भी पिया जा सकता है। दुबला होनेके लिए टमाटर, लौकी और खीरे, ककड़ीका रस बहुत फायदेमंद साबित हुआ है। लौकी और खीरे-ककड़ीके रसमें नीबूका रस और एकाध तोला शहद मिला देनेसे बहुत बढ़िया शर्बत बनता है। यदि अधिक भूख लगे तो खीरा-ककड़ी, टमाटर आदिको यों भी खाया जा सकता है।

ऊपर बताये गये भोजन-क्रमसे वजन काफी घटेगा और शरीर निर्मल होगा। घटनेके लिए कभी उतावला न होना चाहिए। समझ-बूझकर एक क्रमको आरंभ कर दीजिए और निश्चित हो जाइए। एक ही भोजनपर पहले वजन ज्यादा घटता है पर पीछे कम। इसी समय कसरत शुरू कीजिए। वजन जब घटता है तब त्वचा ढीली पडने लगती है, कसरतसे उसमें तनाव उत्पन्न होगा, वह सिकुड़ेगी और शरीरमे सुघरता आयेगी। पर कसरत अधिक करनेकी जरूरत नही है, टहलनेके साथ-साथ कोई भी हल्की कसरत की जा सकती है। रस्सीके खेलमें एक ही जगहपर दौड़ना दुबलानेके लिए अच्छी कसरत है। ये सभी कसरतें, जिनमें मांसपेशियोपर तनाव पड़ता है, कामकी हैं।

दुबलानेके लिए भोजनपर नियंत्रण एव कसरत काफी है पर यदि कटि-स्नान भी सुबह-शाम दस-पंद्रह मिनटके लिए लिया जा सके तो काम जल्दी बनेगा। मोटापा तो दूर होगा ही और भी जितने रोग शरीरमें होंगे निकल जायंगे। कभी-कभी सारे बदनकी गीली पट्टी भी ली जा सकती है। इसके अभावमे और गर्मीके दिनोंमे धूपस्नानद्वारा पसीना निकालना भी उतना ही लाभकर होता है। कुछ लोग शरीरको केवल भाप देकर एक-दो पौंड तुरंत कम कर देते हैं और भोजन आदिके बिना हेर-फेरके इसीके बलपर दुबला करनेका वादा करते है। पर इससे स्थायी लाभ नही होता। रोज भाप लेनेसे नाड़ीमंडलपर झटका लगता है और भाप लेनेके बाद ही जो प्यास लगती है उसे मिटानेके लिए पानी पीते ही वजन ज्यों-का त्यों हो जाता है।

दुबलानेका समय

किसी मौसममें भी दुबलानेका क्रम आरंभ किया जा सकता है। पर गर्मीमें दुबलाते समय बड़ा आराम मिलता है। भोजनमें श्वेतसार (रोटी-चावल) आदिकी कमीके कारण गर्मी बहुत कम लगती है। इसके विपरीत जाड़ेमें शरीरसे जब चर्बी कम होने लगती है तो जाड़ा अधिक लगता है और अधिक कपड़ेकी आवश्यकता होती है। जाड़ेके दिनोंमें दुबलाते समय सवेरे और सोते वक्त एक-एक गिलास गरम पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। जाड़ा मोटा होनेके लिए अधिक अच्छा है। उस समय बढ़ी हुई शरीरकी गरमी अखरती नही। पर इसका तात्पर्य यह नही है कि जाड़ेमें दुबलानेका प्रयास ही न किया जाय। जाड़ेका भी अपना निजी फायदा है, उस समय दुबलानेके लिए उपयोगी फल एवं तरकारियां अधिक आती हैं जिससे प्रत्येक दिनके भोजनमें भिन्नता रह सकती है जिसके कारण भोजनसे तबियत घबराती नही।

अंतमें यही कहना है कि दुबला होनेकी इच्छा रखनेवाले महाशय और बहनें कलाकार एवं मूर्तिकार बनें। उन्हें मिट्टी-पत्थरसे मूर्ति नही गढ़नी है, उन्हें तो अपने बने-बनाए शरीरको सुडौल, सुंदर एवं सुगठित बनाना है।

मोटापा दूर करनेके लिए कुछ विशेष कसरतें

इस कसरतमें एक मामूली कुर्सीपर बैठकर फिर उठनाभर होता है। जितनी ही कुर्सी नीची होती है, कसरतमें मेहनत उतनी ही ज्यादा पड़ती है। इस कसरतको करते समय बीच-बीचमें गहरी सांस लेते रहना चाहिए और ध्यान रखकर प्रत्येक बार शरीरकी सभी मांसपेशियोंको शिथिल करते जाना चाहिए।

कसरत करते समय पहले कुर्सीसे उठिए, फिर कुर्सीके पिछले ओर शरीरको झुकाइए और पैरोंको पूरा-पूरा सीधा कीजिए और फिर शरीर-की सारी मांसपेशियोंको जरा देरके लिए पूरी तरह शिथिल कीजिए।

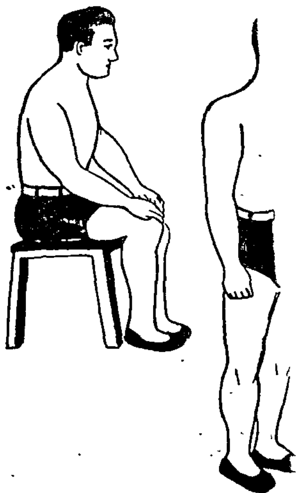
शरीरको शिथिल करके आराम करनेका काम आप अपनी कसरतसे आनेवाली थकानके हिसाबसे कम-ज्यादा कर सकते हैं। यदि थकान अधिक हो तो शिथिलीकरणकी अवस्थामें आप अधिक देरतक रह सकते हैं, पर यदि थकान मामूली हो तो थोड़ी देरके लिए शरीरको शिथिल कीजिए या दो-तीन बार या ज्यादा कसरत करनेके बाद शिथिलीकरणकी अवस्थामें आइए।

इस कसरतसे मिलनेवाला लाभ इस बातपर निर्भर है कि आप यह कसरत कितनी बार करते हैं। यदि आप कसरत केवल पच्चीस-तीस बार करें तो इस कसरतसे आपको अधिक लाभ नहीं होगा। यदि आप यह कसरत शुरू ही कर रहे हों तो भी यह कसरत पचाससे सौ बारतक जरूर कीजिए। कसरत करते समय हर बार जैसा कि पहले मैंने कहा है शरीरको शिथिल कीजिए। यदि आप शरीरको शिथिल करते जायंगे तो इस कसरतके सौ या पचास बार करनेपर भी आपको विशेष थकान नहीं आएगी। पर यह आपके ध्यानमें रहना चाहिए कि टहलने, दौड़ने या पहाड़ीपर चढ़नेकी तरह इस कसरतके लगातार करते जाने पर ही शरीरमें रक्तसंचालन तीव्र होता है एवं शरीर जीवन-पूर्ण बनता है।

इस कसरतकी एक खास-विशेषता यह है कि इससे कमर और नितंब अधिक शक्तिपूर्ण और सुडौल बनते हैं और कुछ दिन इसके करते रहनेपर शरीर हलका और फुर्तीला प्रतीत होता है, जिससे एक आनंदकी अनुभूति होती है।

जब आपका शरीर भारी और काठ-सा कड़ा प्रतीत हो तो इसका मतलब यह है कि आप थके हुए हैं। उस वक्त आप जो भी काम करेंगे उसे आप अच्छी तरह न कर सकेंगे। पर जब आपको शरीरके प्रत्येक परिचालनमें उत्साह मालूम हो तो उस समय आप जो भी काम करेंगे आपके लिए वह आनंददायक होगा। आप विश्वास रखिए कि यदि आपने यह कसरत शुरू की है तो एक-दो दिनमें ही इस कसरतके बढ़िया प्रभावका

आप अनुभव कर सकेंगे। पहला प्रभाव यह होगा कि
चालमें जान आ जायगी, जो जवानीका एक खास ि



इससे मांसपेशियोंका विकास होता है और शरीरमें जो
पैदा होती है, वह आप प्राप्त करेंगे।



: ३० :

नपुंसकता

वर्ष पहले, जब मैं स्कूलमें पढ़ता था, बुरी आदत पड़ गई। इस बुरे रास्तेपर चलते ंगकी भी लत लग गई जिससे कभी हस्त- रहता था। स्त्रियां जो मुझे मिली वे सभी ह हालत आजसे चार वर्ष पहलेतक मेरी लती रही। विवाहके बाद परस्त्रीगमन छूटा। अब स्त्री-संग एक वर्षसे बिल्कुल ोग्य हो गया हूं और हस्तमैथुनकी आदत छूटी है।"

ी-संगकी इच्छा बिल्कुल चली गई इंद्रिय संकुचित होकर करीब डेढ़ ीली नसें उभरी हुई हैं; पोतेका ेपका एक अंड बड़ा तथा दूसरा ी नसें ऊपर-

कुर्सी या स्टूलपर साधारण स्थितिमें बैठकर आगेकी ओर झुकिए, चित्रमें चित्रित व्यक्तिकी तरह जरा-सा हाथोंको घुटनोंपर रखिए। अब झटसे खड़े हो जाइए। उठते समय एक गहरी सांस लीजिए। यह सांस पहले छातीके निचले हिस्सेको भरे, फिर पूरी छातीको। अब कुर्सीपर बैठ जाइए।

छातीमें भरी सासको आप बैठनेपर या बैठे शरीरको शिथिल करते वक्त निकाल दे सकते हैं। यह आवश्यक नही कि आप सांस उस रीतिसे ही लें जो रीति कि आपको यहा बताई जा रही है। पर यह सही है कि इस रीतिसे सांस लेनेसे इस कसरतके लाभ बढ़ते है।

कुर्सीसे खड़े होनेके बाद फिर तुरंत बैठनेके बजाय आप चाहें तो अपनी गर्दन और कंधे एक झटकेसे पीछेकी ओर ले जा सकते हैं। इस प्रकार करनेसे रीढ़ सशक्त बनती है। गर्दन और कंधे सुडौल होते हैं, चालमें सुघरता आती है। पर यह जरूरी नही है कि कुर्सीपरसे उठनेपर आप हर बार ही यह क्रिया करें।

खड़े होकर बैठनेपर तुरत उठनेके बजाय फिर तेजीसे धड़को पीछेकी ओर करें, कधोको भी जितना हो सके उतना पीछे करें और पैरों तथा सारे शरीरको पूरी तरह शिथिल करे। कसरतके बीच-बीचमें शरीरको शिथिल करते जाना इस कसरतमें आवश्यक है। इस कसरतकी आदत पड़ जानेपर हर बार शरीरको शिथिल न करके दो-तीन बार कसरतके बाद शरीरको शिथिल किया जा सकता है।

: ३० :

नपुंसकता

"आजसे करीब आठ-दस वर्ष पहले, जब मैं स्कूलमें पढ़ता था, बुरी संगतिके कारण हस्तमैथुनकी आदत पड़ गई। इस बुरे रास्तेपर चलते दो वर्ष बीता होगा कि स्त्री-संगकी भी लत लग गई जिससे कभी हस्त-मैथुन, कभी स्त्री-संग चलता ही रहता था। स्त्रियां जो मुझे मिलीं वे सभी उम्रमें मुझसे डेढ़ी-दूनी थीं। यह हालत आजसे चार वर्ष पहलेतक मेरी शादी होनेके समयतक जोरोंसे चलती रही। विवाहके बाद परस्त्रीगमन तो कम हो गया पर हस्तमैथुन न छूटा। अब स्त्री-संग एक वर्षसे बिल्कुल बंद है; क्योंकि मैं उसके सर्वथा अयोग्य हो गया हूं और हस्तमैथुनकी आदत भी इसी कारणसे तीन महीने पहले छूटी है।"

आज हालत यह है कि मेरी स्त्री-संगकी इच्छा बिल्कुल चली गई है पर स्वप्नदोष अब भी चलता है। इंद्रिय संकुचित होकर करीब डेढ़ इंचकी रह गई है और उसपर नीली-नीली नसें उभरी हुई हैं; पीछेका हिस्सा आगेकी बनिस्बत पतला है। अंडकोषका एक अंड बड़ा तथा दूसरा छोटा हो गया है और ऐसा मालूम होता है कि उनमें बहुत-सी नसें इधर-उधरसे आकर इकट्ठी हो गई हैं। ऐसी दशामें दुनियामें किसी कामका होनेकी आशा करूं या न करूं।"

"तो आपने यह पत्र पढ लिया। मैं इसके लिए आपसे माफी चाहता हूं।"

"पत्र!"

"जी, हां। यह पत्र ही है जो किसीने किसीके नाम लिखा है पर दूसरेका पत्र पढ़ डालनेके लिए आपको संकुचित होनेकी जरूरत नहीं

सकुचित तो मैं हू कि आपको यह मद्दा पत्र पढ़ना पड़ा। पर मैं आपको बता दू कि वे बेवकूफ जो अपनेको नपुंसक कहते हैं और समझते हैं इनमेसे एक या अनेक गलतिया किए हुए होते है। इनमेसे कई तो जिनका किसी कारणसे साल-छः महीनेके लिए पत्नीका साथ छूट जाता है या यदि कोई कठिन परिस्थिति उनके मनको पकड़ लेती है तो कुछ समयके बाद अपनेको नपुंसक पाते हैं। बात साफ है, नपुंसकता तो एक थकान है, लंबी थकान और कौन नही जानता कि आरामके बाद थकान जाती ही है—शर्त केवल यह है कि आराम, उतना आराम जितनेकी जरूरत है लेनेसे आप ऊब न जायं। लेकिन ऊबकर तो आप अपना ही नुकसान कर सकते हैं। थकानमें काम करनेसे कभी थकान जा सकती है?"

"माफ कीजिए..."

"माफीकी जरूरत नही, आप अपना सवाल मुझसे पूछ सकते हैं।"

"तो बतावें वे इतना काम करते क्यो हैं? क्या यह भी मजबूरी है?"

"अजी! यह सवाल तो आप उनसे पूछें और अगर आपने उनसे पूछा तो वे आपको खुद उपदेश देने लगेंगे। आपको सुनावेंगे कि किसीने लुकमानसे पूछा ?जीवनमें मैथुन कितनी बार किया जाय?"

"एक बार।"

"यदि इतने पर सतोष न हो तो!"

"सालमे एक बार।"

"इतनेपर भी काम न चले तो?"

"महीनेमे एक बार।"

"फिर भी पूरा न पड़े तो?"

"कफन घरपर ले जावें और फिर जितनी बार चाहें करे।"

"समझा आपने, वे यह लोग है जो दिलमे सरफरोशीकी तमन्ना रखते है और सरपर कफन बांधकर चलते हैं।"

"समझे, फिर भी चलते हैं इसे मजबूरी ही तो कहेंगे?"

"पर इतनी ही कि वे अपने जीवनकी मेजको चारके बजाय केवल एक पाएपर टिकाना चाहते हैं। मनुष्य-जीवनके पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और अध्यात्मिक—ये चार विशेष पहलू हैं। अगर जीवनका सारा बोझ केवल एक पहलू परिवारपर डाला जाय तो उस जीवनका टूट जाना अनिवार्य है। जो आनंद इन चार दिशाओंसे मिलना चाहिए वह अगर केवल एक दिशासे प्राप्त करना चाहें तो उस दिशाका भंग हो जाना आश्चर्यमय नहीं है।"

"पर आपने तो कहा था कि यह टूट नहीं थकान है।"

"बिल्कुल ठीक। मैं आपको कल्लूका किस्सा सुनाता हूं। कल्लू मेरे घरके निकट रहनेवाला एक बूढ़ा कोचवान है। बचपनसे ही उसके तांगेकी सवारी लेता आ रहा हू अतः उसने मुझसे खासी जान-पहचान पैदा कर ली है। जब मैं उसके तांगेपर बैठता हूं तो बात करता ही जाता है। एक दिन आकर बोला "अगर पचास रुपए मिल जायं तो खादिमका उपकार हो जाय।"

"क्या करोगे रुपए?"

"एक घोड़ा खरीदूंगा।"

"घोड़ा तो तुम्हारे पास है।"

"है हुजूर, पर यह मुनाफेका सौदा है। बढ़िया जानवर है, छः महीने बाद पूरे पांच सौमें बिकेगा।"

मैंने कल्लूकी बात मान ली और उसे रुपए दिलवा दिए। अब कल्लू एक दुबले हड्डैल लद्दू घोड़ेको सुबह-शाम सड़कपर टहलाता नजर आता। प्रेमसे उसे मलता और उसकी बुढ़िया, जो कभी मेरे बागमें न आई थी, रोज उसके लिए हरी घास काट ले जाती।

सचमुच कल्लूने उस घोड़ेको छः महीनेके अंदर पांच नहीं साढ़े छः-सौमें बेच लिया। कहता था "बाबूजी! घोड़ेके सौदागर आए और आपका बुधुवाको देखकर दंग रह गए। साढ़े छः सौ तो उन्होंने खुश होकर

दिया। पूछते ये कल्लू यह हीरा कहांसे मिला। कहते थे ये मेरे बुधुवाको मसाल बढ़ानेके काममें लायेंगे।"

देखा आपने, मलने-दलने, टहलाने, घुमाने और हरी घासकी करामात। बुधुवाके पिछले जीवनको भूल जाइए, अब यह जो जिंदगी शुरू करेगा, वह कितनी शानदार होगी। जहां रहेगा उसकी कितनी इज्जत होगी। आप भी यह जिंदगी पा सकते हैं। यदि आपको शुरू करानेवाला कोई कल्लू न मिले तो खुद शुरू कर सकते हैं। घबराइए नहीं अपनी लगाम आप अपने हाथमें लीजिए और चालको ठीक कीजिए। मुझसे भी मदद लीजिए पर अपने पैरोंपर खड़े रहकर।

"पर मैंने तो ऐसे आदमी देखे हैं जो मोटे-ताजे होते हैं और अपनेको नपुंसक कहते हैं।"

मुझसे भी ऐसे बहुतसे आदमी मिले हैं। अभी कल ही ऐसे एक महाशय मुझसे मिलने आए। मेरे परिचित थे—जेलके वार्डर। जेलमें जब था तो कभी इन्हें हमारे बैरककी वार्डरी मिली थी। हमपर बड़े मेहरबान थे। घूमने-फिरनेमें कभी रुकावट नहीं डालते थे, कुछ काम भी कर देते थे।

"एक कामके लिए हाजिर हुआ हूं।"

"कहो"

"शरम आती है।"

"अरे यह तो शफाखाना है। जिसने यहां शरम की वह गया।"

"नपुंसक हो गया हूं।"

"कबसे?"

"कोई छ. महीनेसे।"

"[illegible]एक!"

"[illegible]मे तो आज भी कोई कमी नहीं है पर हौसला नहीं होता, [illegible]ए जाते शरमाता हूं।"

"फिर भी बताओ शुरुआत कैसे हुई?"

"सात-आठ महीनेकी बात है। एक कैदी लेकर लखनऊ गया था। उसके घरवाले स्टेशनसे साथ हो गए थे। मैंने उन्हें उससे बात करने दी और उन्होंने मुझे इसके लिए बीस रुपया इनाम दिया। इस वक्त मुझे याद आई अपनी पुरानी चहेती रसूलनकी और मैं उसके यहां रह आया रातभर। यों है वह रंडी पर मुझे दोस्त समझती है। सवेरे चलने लगा तो बोली—क्या हो गया है तुम्हें, तुममें तो कोई ताकत ही नहीं है, कोई रुकावट ही नहीं है। मुझे बड़ी शरम आई और मैं सोचने लगा कि अब उसे मैं कैसे मुंह दिखाऊंगा। उसके कथनसे मेरे दिमागमें घर कर लिया। हमेशा वही बात सोचता रहता हूं और आज इस हालतपर पहुंच गया हूं।"

इस तरहकी गलत सूचनाएं लोग अक्सर पकड़ लेते है। बाजीकरण-की ओषधियां बेचनेवाले औषधालय जो पत्र-पत्रिकाओंसे उनके ग्राहकोंके पते सस्ते दामोंमें खरीदकर अपने रंगीन विज्ञापन उन्हें भेजा करते हैं और जिनके पन्ने लोग गर्मीकी दुपहरीमें डाकमें कोई पत्र-पत्रिका न होनेकी वजहसे उलटते रहते हैं इस तरहकी गलत सूचनाए देनेके बडे-से-बड़े अप-राधी हैं। ये विज्ञापक अपनी दवा बेचनेके लिए स्वास्थ्यको अस्वास्थ्य साबित करते हैं। अपनी बातकी कीलको हथौड़ीसे ठोककर लोगोंके दिमाग-में घुसाते हैं। उनकी कील तो बैठती है पर जिसके दिमाग पर बैठती है उसे तो मृतक ही बना देती है। दवा बिकती है और दवाका इस्तेमाल करनेवाला अपनेको दिन-प्रति-दिन अयोग्यसे अयोग्यतर पाता जाता है. और जल्द ही अपनेको नपुंसककी श्रेणीमें दर्ज कर लेता है।

विषय एक स्नायविक शक्ति है जो कुदरत सबको देती है। यह शक्ति भी शरीरकी शक्तिकी भांति जाती-आती रह सकती है। अगर चली गई है तो आवेगी ही नहीं, यह बात नहीं है। और न यह ऊपरसे ही शरीर-में पहुंचाई जा सकती है। जिस तरह कोई दूसरा दंड-बैठक करे और आपका शरीर पुष्ट हो जाय यह नहीं हो सकता उसी तरह दवा या कोई इंजेक्शन

आपके शरीरमें यह शक्ति डाल नहीं सकती। ऐसे लोग इंद्रियकी कमजोरी, विकृति आदिके संबंधमें भी बड़े शंकाशील होते हैं। उन्हें जानना चाहिए कि शरीरके सुपुष्ट और सतेज होनेपर शरीरके सभी अंग सुपुष्ट हो जाते हैं।

चिकित्सा

नपुंसकताको दूर करना शरीरको सतेज बनाना है। आप निस्तेज, निर्जीव भोजन करें और सतेज बन जायं यह कैसे हो सकता है? निर्जीव और सजीवका अर्थ मैं आपको एक उदाहरणद्वारा समझाता हूं। आप एक मुट्ठी गेहूंको लें और उसे तवेपर थोड़ा भून लें। यदि आप इस गेहूंको खेतमें डालें तो क्या वे उग सकेंगे? यदि नहीं तो जो चीज गेहूंको भूननेसे उनमेसे निकल गई है उसीको प्राण कहते हैं। तो आप प्राणवान भोजन करें। अपने निकट मिलनेवाली ताजी तरकारियों और फलोंका व्यवहार करें। कच्चा दूध पीयें और अन्नको अंकुरित करके खायं। अन्नको अंकुरित करके खाना इस अवस्थाको दूर करनेके लिए विशेष लाभदायक है। अन्नमें अंकुर निकलते वक्त वह विशेष सजीव हो जाता है। और वह अंकुर निकलते वक्त निकलते हुए अंकुरके पोषणके लिए दूधमें परिणत हो जाता है। इसीलिए अंकुरित अन्न दूधसे भी अधिक सुपाच्य होता है। इसमें *विटामिन, ई, भी पैदा हो जाता है जिसे वैज्ञानिक नपुंसकताकी अचूक* दवा बताते हैं। खैर, यह अमृतान्न (अ+मृत+अन्न) आप सवेरे नाश्तेके तौरपर ले सकते हैं या इसे दोपहरका भोजन बना सकते हैं। दोपहरके भोजनके तौरपर लें तो साथमें खीरा ककडी, टमाटर, गाजर, मूली, प्याज-सी तरकारियां कच्ची ही लें और साथमें फल भी ले सकते हैं। नारियल और खजूर भी। और [illegible] आप रोटी [illegible] ते हैं। शामको [illegible] यह कच्चा भोज[illegible] [illegible] नहीं [illegible] शामको पका भोजन ही लेना ठीक [illegible] तो आपका शरीर [illegible] भोजनवं [illegible] यह माग [illegible] विशेष [illegible] कभी

अच्छा नहीं है। इस तरह आप सवेरे फल-दूध लें, दोपहरको अंकुरित अन्न[1] और फल तथा कच्ची तरकारियां और शामको रोटी-सब्जी[2]।

कसरत

भोजनका कार्यक्रम तभी उपयोगी हो सकता है जब भोजन ठीक तरह पचे; उसका रस, रक्त और वीर्य बने। यह हो, इसके लिए कसरत आवश्यक है। पुराने समयमें जोश बढ़ानेके लिए राजा लोग हाथी, भैंसे और सांड लड़ाते थे। जमीदार पहलवान रखते थे और नवाब तीतर, बटेर और बुलबुल लड़ाते थे। आज लोग जो हाकी, फुटबाल, क्रिकेटके मैच देखनेके लिए पागल हुए फिरते हैं उसका कारण इन खेलोंसे मिलनेवाला उत्साह ही है। पर आप इन खेलोंको देखिए ही नहीं, खेलिए भी। सुविधा हो तो अखाड़ेमें जाकर कुश्ती लड़िए। जो भी खेल खेलिए उसमें शारीरिक शक्तिके साथ-साथ जीत-हारको भी स्थान हो। यह जीत आपको अपने इच्छित फलकी ओर एक कदम बढ़ा देगी और हर हार आपको सचेत रहनेका सबक देगी। यदि ऐसे खेलोंकी सुविधा न हो तो टहलिए, दौड़िए। उसमें भी यह उत्साह रखिए कि आज एक मील टहले या दौड़े हैं तो कल दो मील पूरे करेंगे और महीनेभरमें चार-पांच मील जरूर पूरा करेंगे। आपकी यह भावना आपको उत्साहित रखेगी और अकेलेके इन खेलोंमें जोड़ीके खेलोंका उत्साह देगी।

---

१. अंकुरित अन्नमें गेहूं और चना या मूंग विशेष उपयोगी हैं। उन्हें अलग-अलग २४ घंटेतक पानीमें भिगोना चाहिए और फिर गीले कपड़ेमें २४ घंटेतक बांध रखना चाहिए, अंकुर उग आवेंगे। फिर तीन मुट्ठी गेहूं और एक मुट्ठी चना या मूंगके अनुपातमें मिलाकर इन्हें इच्छानुसार खाना चाहिए।

२. रोटी चोकरसमेत आटेकी होनी चाहिए और सब्जीके लिए सभी हरी तरकारियां उपयोगी हैं। उन्हें बनानेके लिए उनमें मसालेके तौरपर केवल धनिया, नमक, जीरा, हल्दी, और थोड़ा घी डाले जा सकते हैं।

प्राणदाता सूर्य

कुछ देर नित्य धूपमें भी रहिए। अगर टहलते हों तो कम-से-कम कपड़े और सफेद कपड़े पहनकर टहलिए कि आपके शरीरको सूर्यकी किरणें चूम सकें और उसे प्राणवान बना सकें। कम कपड़े होनेसे शरीर-पर हवा भी तो लगती है और ठंडी हवा कितनी प्राणदायिनी होती है यह आप जानते हैं। धूप और वायुके रसायनमें शरीरको चैतन्यता प्रदान करनेकी जो शक्ति भरी है वह क्या अन्यत्र कहीं मिल सकती है? धूप और वायुके इस तरहके सेवनके बाद ठंडे पानीसे मल-मलकर नहायें और स्नानसे आई दिव्यताका अनुभव करें।

जलका एक और प्रयोग भी आप कर सकते हैं, यदि संभव हो तो जरूर करें। प्रयोग है रीढ़की गीली पट्टी। इसके लिए एक बड़ी-सी सूती चादरको तह करके एक फुट लंबी और दो फुट चौड़ी बनावें और उसे घड़ेके ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लें। नीचे, चटाईपर या तख्त-पर उसे बिछा दें। इस पट्टीका एक किनारा तकिएपर दो इंच चढा रहेगा। इस चादरपर कपड़े उतारकर आप लेट जायं और ऊपरसे इच्छानुसार कोई सूती या ऊनी चादर-ओढ लें। गीली पट्टीपर इस प्रकार लेटनेसे आपके गलेके पीछेका भाग और सारी पीठ भी गीली पट्टीपर रहेगी। कमरके पास रीढ़ यदि पट्टीसे अलग रह जाय तो पट्टीके नीचे कोई दूसरा कपड़ा रखकर उसे उठा दें कि पट्टी पूरी रीढ और पीठपर एक-सी लगी रहे। इस पट्टीपर लेटते ही पीठमे कुछ ठंडक-सी लगती है और मस्तिष्कमे शान्ति छा जाती है। मस्तिष्क नाड़ी-मंडलका केन्द्र है। सारी नाड़िया रीढसे चलकर सारे शरीरमें फैलती हैं अतः उनके उद्गम—दिमागपर ठडक पहुंचनेपर सारा नाड़ी-मंडल सशक्त होता है और शरीरके सभी अंग अपना कार्य ठीक तौरसे करने लगते हैं। मन बलवान् होता है और घबराहट, चिंता, निराशा दूर होती है। पट्टीपर आध घटे लेटना काफी है। भोजनके बाद दोपहरको या जब फुर्सत हो ठंडी पट्टीका यह प्रयोग किया जा सकता है।

यथेष्ट पानी पीना भी आवश्यक है। सवेरे उठते ही, सोनेके पहले, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बढ़िया समय है। जी भरकर सोयें, निश्चित रहें। इस कार्यक्रमको जीवन-क्रम समझकर अपनायें और भूल जायं कि आप किसी रोगके निवारणके लिए कोई नया या बड़ा कार्य कर रहे हैं। आप शीघ्र ही देखेंगे कि वह ओज और स्फूर्ति जिसे पानेके लिए आप छटपटा रहे थे, आपके चरणोंमें लोट रही है।

पर यहां मैं दोहरा दूं कि जीवनके सभी अंगोंको परिपूर्ण बनावें, उन सबसे रस लें। आप जरा सोचें तो सही कि जीवनके कितने अंग-उपांग हैं और यदि उनमें रस लेने लगें तो आपका जीवन कितना भव्य और विशाल हो जायगा और आपका आनंद कितना निस्सीम और गौरवशाली। यदि इन अंगोंको हम गणितके दायरेमें ही बांधें तो ये अठारह हो सकते हैं। १. आध्यात्मिक (धर्म, प्रेम, नैतिक, आदर्श), २. सांस्कृतिक (दर्शन, मनोरंजन, कला), ३. सामाजिक (मित्र, परिचित, समाज), ४. पारिवारिक (जीवन-सहचर, सगे-संबंधी, संतान), ५. आर्थिक (व्यवसाय, आहार आदि अन्य वस्तुएं), ६. शारीरिक (स्वास्थ्य, यौन-संबंध, रागादि)।

अब आप आसानीसे समझ सकते हैं कि इनमेंसे किसी एक अंग या उपांगपर जीवनको टिकानेकी कोशिश करना जीवनको टूट-फूटकी ओर ले जाना नहीं तो क्या है।

ऊपर बताए गए चिकित्सा-क्रमपर चलकर हस्तमैथुनकी आदत, तज्जन्य खराबियां, श्वेतकुष्ठ, पुराने सुजाक-गर्मी, स्वप्नदोषसे भी छुटकारा मिल सकता है। श्वेतकुष्ठ, सुजाक-गर्मीके रोगी भोजनके क्रममें नमकको तर्क करके शीघ्रतासे लाभ उठा सकते हैं। वे सप्ताहमें दो वार सारे बदनकी गीली पट्टी भी लें।

: ३२ :

दमा

"दमा दमके साथ जाता है।"

"और मधुमेह, उकवत और रक्तचाप?"

"......................"

"चुप क्यों हैं? कौन-सा जीर्ण रोग है जो दवासे जाता है। तीव्र रोग तो जानेके लिए ही आते हैं। दवा देनेसे उनके जानेमें देर ही लगती है। पर कहां किसी जीर्ण रोगको औषधोपचारक साध्य बताते हैं। दवा देकर रोगको दवाते रहते हैं और जब शरीरमें दवाएं इतनी अधिक पहुंच जाती हैं तो उनके विषको ही दवाना एक समस्या हो जाती है तो रोगी असाध्य कहकर छोड़ दिया जाता है और दमा अति कष्टकारक रोग होनेके कारण प्राण लेता-सा दिखाई देता है अतः लोग समझते हैं कि वह जान लेकर ही छोड़ेगा और कहने लगते हैं कि दमा दमके साथ जाता है पर मैं आपको बता दूं कि इस रोगका जाना उतना ही निश्चित है जितना दो और दो जोड़नेपर चारका होना।"

दमेका कारण

दमा कफजन्य रोग है और जिन अवस्थाओंमें या जिन रोगियोंमें कफ आता नहीं दिखाई देता उनमें भी इसका कारण शरीरमें कफकी वृद्धि ही होती है, अतः कफकारक भोजन—चावल, छना आटा, मैदा, चीनी, दाल, दूध, दहीका बहिष्कारकर रोगीके भोजनमें केवल कफनिवारक खाद्य अर्थात् सभी तरहकी हरी तरकारियां, फल, चोकर-समेत आटेकी रोटी रखी जाय तो शरीरमें धीरे-धीरे कफकी न्यूनता होने लगेगी और रोग स्वयं धीरे-धीरे चला जायगा। पर यहां तो यह आम खयाल है कि दमा रोगीको थकाता रहता है, उसे कमजोर करता रहता है, इसलिए उसका भोजन पुष्टिकारक होना चाहिए अतः लोग मांस, मछली, दूध, दही, घी, पूरी, पराठेसे ही नेह जोड़ते हैं जो अतीव कफकारक हैं और रोगके चंगुलमें फँसे रहते है।

अतः दमेके रोगीका पहला काम है कि वह अपना भोजन कफनिवारक श्रेणीके खाद्योंमेंसे चुने। सुबह संतरा, खरबूजा, टमाटर, गाजर, पपीता, अमरूद, रसीला आम, जामुनमेंसे कुछ लें और दोपहर-शामको कोई उबली हुई हरी तरकारी लें तथा चोकरसमेत आटेकी रोटी लें।

भोजन ठीक तरहसे पचे और उसका कफ न बने इसके लिए यह भी आवश्यक है कि पाचन-शक्ति बढ़ाई जाय। पाचन-शक्ति बढ़ानेके लिए सुबह-शाम कटिस्नान लेना और उसके बाद शक्तिके अनुसार टहलना बहुत उपयोगी है। ताकत बढ़नेपर टहलनेके बजाय एक वक्त थोड़ा दौड़ना या कुछ हल्की कसरतें करने लगना चाहिए। कसरतें शुरू करनेपर नाड़ियोंकी बलवृद्धिके लिए प्रातःकाल कटिस्नानकी जगह मेहनस्नान लेने लग जाना चाहिए।

यह थोड़े-से नियम हैं जिनपर चलकर, दमा कितना भी पुराना या बिगड़ा हुआ क्यों न हो, रोगी जरूर लाभ उठा सकता है।

दमा उभरनेपर

जब दमेका उभार होता है तब रोगीकी भूख चली जाती है और यदि वह इस समय कुछ भी खाता है तो दमेमें वृद्धि होती देखी जाती है अतः जब भूख नहीं है तो प्रकृतिके संकेत उपवासको ही मानें। उस समय और जबतक दमेका उभार न चला जाय तबतक उपवास करें। केवल हर घंटे-पर एक पाव या अधिक गरम पानी पीते रहें और भी अच्छा यह होगा कि इस समय एक एनिमा ले लें कि पेट साफ हो जाय और आंतोंमें मल भरा रहनेके कारण जो परेशानी हो रही है वह दूर हो जाय। घबराए नहीं। उपवास आरंभ करनेके बारहसे छत्तीस घंटेके अंदर दमेका उभार जरूर चला जाता है और फिर कभी आया भी तो उसकी तीव्रता पहलेसे बहुत कम रहती है और ठहरता भी पहलेसे बहुत थोड़ी देरके लिए है।

उपवासको यदि जीवन-क्रममें स्थान दिया जाय अर्थात् नियमसे प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास किया जाय और दूसरे दिन सुबह एनिमा लेकर पेट साफ कर लिया जाय तो दमेके जानेमें शीघ्रता होती है। पर यदि किसी कारणवश यह नियम न अपनाया जा सके तो दमा उभरनेपर उप-

धारा करनेमें आगा-पीछा नही चाहिए। फलान चिकित्सा आरंभ किए दो-तीन सप्ताह व्यतीत होनेपर, शरीरके कफविहीन बनने लगनेपर सुबह फलोंके नाश्तेके साथ एक पाव गायका कच्चा दूध या थोड़ा मठा लिया जा सकता है और दोपहर तथा शामके भोजनके साथ तोला-दो-तोला घी भी।

हर रोगीको—दमेके रोगीको खास तौरसे—यह ध्यान में रखना चाहिए कि वह भूखसे ज्यादा हर्गिज न खाय। केवल इतना ही खाय, चाहे वह मात्रा कितनी भी कम क्यों न हो, कि दूसरे समय भूख कड़ककर लगे। रोगके जानेपर भूख स्वयं बढ़ेगी और भोजनकी मात्रा स्वयं उचित हो जायगी। भोजन शामको सूर्यास्तके पहले ही कर लेना चाहिए और इस समय भोजन बहुत हल्का रखना चाहिए। भोजनमें शुरूसे ही नमक न लें। रोटी अलग खायें तरकारी अलग। फिर आप देखेंगे कि नमकके बिना भी भोजनमें स्वाद लेना बहुत आसान है।

विशेष उपचार

उपचार जो ऊपर बताया गया है उसके अलावा दमेके रोगीको कभी-कभी विशेष उपचारकी जरूरत होती है। वह समय है जब उसका दमा उभरता है। सांस लेना, सोना, किसी तरह आराम पाना कठिन हो जाता है। ऐसे समय रोगीको पैरोका गरम नहान देकर उसका कष्ट तुरंत कम किया जा सकता है।

यही कार्य छातीकी गीली पट्टी भी करती है। हां, इसके लगानेके बाद पांच-सात मिनटतक दमा कुछ बढ़ता-सा दिखाई देता है पर फिर घटने लगता है। यदि यह पट्टी नित्य दिनमें दो-तीन बजे एक घंटेके लिए या रातको सोते समय लगा ली जाय तो लाभ शीघ्रतासे होता है।

दमेकी चिकित्सा जीवन-शक्तिको बढाना, स्वास्थ्यको उन्नत बनाना है। इसके लिए धूप, वायु, जलके उचित उपयोगपर ध्यान रखना चाहिए और उचित आराम करनेके साथ मनमें स्वास्थ्यदायक विचारोंको ही स्थान देना चाहिए।

यह चिकित्सा-क्रम जहां दमेके लिए उपयोगी है वहां यह नयी या पुरानी, सूखी खासी और बढ़े हुए टौंसिलमें भी समान रूपसे लाभकारक है।

स्वास्थ्य–प्रश्नोत्तर

गला बैठना

मेरा गला अक्सर बैठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हूं फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिए ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बताने की कृपा करेंगे?

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बैठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुंचाता है। अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोड़ा शहद मिलाकर पीएं और गलेके चारो ओर दिनमें एक-दो बार आध घंटेके लिए दो-तीन तह ठंडे पानीसे भिगोया एवं हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमें एक सप्ताहतक केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूं कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घों-घोंकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बैठा आदमी आसानी-से सुन सकता है। मुझे बड़ा बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतावें।

भोजनका आधा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब [illegible] आमाशय एवं आंतोंमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत

[illegible] गये कुछ प्रश्न मेरे उत्तर सहित–लेखक

स्वास्थ्य–प्रश्नोत्तर[1]

गला बैठना

मेरा गला अक्सर बैठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हूं फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिए ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बताने की कृपा करेंगे?

अक्सर गला, गलेमे सर्दी लग जानेके कारण बैठता है और सर्दीकी दशामे दूध नुकसान पहुंचाता है। अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोड़ा शहद मिलाकर पीएं और गलेके चारों ओर दिनमें एक-दो बार आध घटेके लिए दो-तीन तह ठंडे पानीसे भिगोया एवं हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमे एक सप्ताहतक केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूं कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घों-घोंकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बैठा आदमी आसानीसे सुन सकता है। मुझे बड़ा बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतावें।

भोजनका आधा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब यह है कि आमाशय एवं आंतोंमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत

---

१ समय-समयपर मुझसे पूछे गये कुछ प्रश्न मेरे उत्तर सहित–लेखक

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर[1]

गला बैठना

मेरा गला अक्सर बैठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हूं फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिए ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बताने की कृपा करेंगे?

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बैठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुंचाता है। अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोडा शहद मिलाकर पीएं और गलेके चारों ओर दिनमें एक-दो बार आध घटेके लिए दो-तीन तह ठंडे पानीसे भिगोया एवं हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमें एक सप्ताहतक केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूं कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घों-घोंकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बैठा आदमी आसानी-से सुन सकता है। मुझे बड़ा बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतावें।

भोजनका आधा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब यह है कि आमाशय एवं आंतोंमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत

---

1 समय-समयपर मुझसे पूछे गये कुछ प्रश्न मेरे उत्तर सहित—लेखक

तरहकी चीजे एक साथ खा लेनेसे अथवा भोजनके ठीक तरह न पचनेके कारण, उसमें सड़न उत्पन्न होनेके कारण होती है और सड़न अक्सर उन्हें ही होती है जो भोजनको जल्दी-जल्दी बिना चबाए ही पेटमें डाल लेते हैं।

सादा भोजन करने एवं उसे खूब चबा-चबाकर खानेसे आपको लाभ होना चाहिए। मिठाई, खटाई, दाल, कढ़ी, रोटी-भात एक ही भोजनमें रखकर आप इस कष्टसे नही बच सकते। जहातक बन सके खाद्योंको उनकी प्राकृतिक अवस्थामें खायं। सवेरे केवल फलोंका नाश्ता करें और दोपहर और शामको भोजनमें सब्जियां अधिक रखनेका ध्यान रखें।

भोजनके आध घटे पहले एक प्याला गर्म पानी पीना भी लाभदायक रहेगा। पेटकी कसरतें एवं टहलना पाचनशक्तिको दुरुस्त करेगा जिससे लाभमें स्थायित्व आयेगा।

कमरका दर्द

मेरी कमरमें कभी-कभी दर्द हो जाता है। यह क्यों होता है? कैसे जायगा?

कमरमें दर्द कई कारणोंसे होता है और उन कारणोंके हटा देनेसे कमरका दर्द स्वयं चला जाता है। साधारणतया कमरमें दर्द कमरमें खून इकट्ठा हो जानेसे होता है। इसके लिए कुछ देरतक गरम पानीसे दर्दकी जगहको सेंकना और फिर थोड़ी मालिश करना काफी है। गठियाके फसाद या गलत तरीकेसे बैठनेसे भी कमरमें दर्द हो जाता है। यदि ये कारण हों तो उन्हें दूर करना चाहिए। कब्ज भी अक्सर कमरमें दर्द पैदा कर देता है और स्त्रियोंमें गर्भाशय अथवा मासिककी गड़बड़ीके कारण भी यह कष्ट पैदा हो जाता है।

कानमें आवाज

मेरे कानमें हमेशा कुछ आवाज-सी होती रहती है, ऐसा क्यों है?

इस कष्टके अनेक कारण हो सकते हैं पर प्रधान कारण है पुराना जुकाम, रक्तचापका बढ़ाव और कुनैनका उपयोग।

बाल गिरना

मेरी उम्र केवल २२ वर्षकी है, पर मेरे बाल काफी पक (सफेद) हो गये हैं और कुछ कमजोर भी हैं। झटपट बाल जड़से टूटकर दूर हो जाते हैं—काले-सफेद दोनों। यह मस्तिष्ककी निर्बलताके कारण है या इसका कोई अन्य कारण है? मैं प्रायः बीमार रहता हूं और बहुत कमजोर भी हूं।

बालोंके पकनेका अर्थ है कि शरीरमें बुढ़ापेकी अवस्था पैदा हो गई है अर्थात् शरीरमें रक्तका संचालन धीमा पड़ गया है और पाचनकी क्रिया खराब है जिसकी वजहसे वह बालोंके योग्य सामान पूरा-पूरा नहीं ले पाती। आप अपनी कमजोरी दूर करें, बार-बार बीमार पड़नेकी आदत छोड़ें। इसमें कसरत, स्वास्थ्यकर भोजन, शुद्ध वायु एवं प्रातःकालिक धूपका सेवन आपके मददगार हो सकते हैं। दस मिनट रोज सिरकी मालिश करें। सिरको ज्यादातर खुला रखें, बालोंको आंवले या खट्टे दही या नीबूके रससे साफ करते रहें। बालोंकी कमजोरी जायगी और धीरे-धीरे सफेद बाल जाकर काले बाल आ जायगे।

बदरंग आँख

मेरी आंखोंके सफेद भाग उतने सफेद नहीं रहते जितने चाहिये, वे मैले रहते हैं जिससे आंखें सुंदर नहीं लगतीं। उन्हें सफेद बनानेकी कोई रीति बताइये?

यह सफेदी सबमें शरीरके वर्णकी तरह एक गहराईकी नहीं होती पर सिगरेट, बीड़ीके उपयोगसे, यकृत (लीवर) के ठीक काम न करनेकी वजहसे, रक्ताल्पता एवं पीलिया आदि रोगका इस सफेदीपर विशेष प्रभाव पड़ता है और वह मैली और बदरंग हो जाती है। उसे स्वाभाविक दशामें लानेके लिए नशेकी आदतका त्याग और यदि इनमेंसे कोई रोग हो तो उसे दूर करना चाहिए।

पेशाबके साथ सफेदी

मुझे पेशाबके शुरूमें अक्सर गंदला चूना-सा पेशाब आता है, जो पत्थरपर जमकर सफेद दिखाई देता है। यह रोग क्या है और इसके कारण और निवारणका उपाय क्या है?

पेशाबके साथ मिली हुई जो चूनेकी-सी चीज आती है उसे फासफेट कहते हैं। इसका कारण केवल भोजनकी गड़बड़ी और उसका ठीक तरह न पचना है। यह सफेदी एक-दो दिनके फलाहार या उपवासके बाद अक्सर साफ हो जाती है। इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए भोजन हल्का रखना चाहिए। कुछ दिनों दालका उपयोग बंदकर फल-तरकारियां अधिक खानी चाहिए और नित्य कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए।

सर्दीमें तेलकी मालिश

सर्दी लग जानेपर सरसोंका तेल गरम करके पैरोंके तलवेपर मलनेके रिवाजको आप कैसा समझते हैं? क्या इससे सर्दी जानेमें मदद मिलती है?

हां, यह रिवाज बहुत अच्छा है। शरीरसे पसीना निकलनेमें इससे सहायता मिलती है। यदि सर्दी लगते ही किसी प्रकार शरीरसे पसीना निकाला जा सके तो सर्दी जल्द जाती है।

कमजोर आंखें और चश्मा

मेरी उम्र सोलह सालकी है, पर अभीसे मेरी आंखें कमजोर हो गई हैं। कुछ अधिक पढ़नेसे आंखोंपर बहुत अधिक जोर पड़ता है। आंखोंकी ज्योति बढ़ानेका कोई उपाय बताकर मेरे धन्यवादके पात्र बनें। क्या इस उम्रमें चश्मा लगाना हानिकर है?

साधारण नियम है कि शक्तिके अनुसार ही काम करना चाहिए। चलते-चलते पैर थक जाते हैं तो आप रुक जाते हैं, बैठकर आराम करते हैं फिर आंखोंके साथ ही इतनी निर्दयता क्यों? थक जानेपर भी उनसे

काम लेते ही रहें? दूसरा बीस मील चलता है तो आप भी बीस मील चलें, शक्ति हो या न हो? तैयारी हुए बगैर जोर-जबरदस्तीसे काम नहीं हो सकता।

चश्मा हर उम्रमें लगाना अस्वाभाविक है, पर जिस प्रकार बुढ़ापेमें लकड़ीके सहारे चलने लगना अस्वाभाविक नहीं समझा जाता उसी प्रकार ज्यादा उम्र हो जानेपर चश्मा लगाना भी।

गंदी आँखें

मेरी दोनों आंखोंमें थोड़ा-थोड़ा कीचड़ बराबर आता रहता है। मैं इसे साफ करती हूं और दो घंटेके अंदर आंखें कीचड़से भर जाती हैं। यह दशा दो वर्षोंसे है। आंखों में और कोई दोष नहीं है।

चावल, गेहूं, मक्का, बाजरा अर्थात् सभी अन्न कफकारक हैं और आंखका कीचड़ भी कफका ही एक रूप है। सभी हरे शाक और फल-तरकारियां कफनिवारक हैं अर्थात् ये कफ नहीं बनाते और शरीरमें इकट्ठे कफको साफ करते हैं। भोजनमें अन्नकी मात्रा कम कर दें, बन सके तो आधेसे भी कम। और मौसमी फल-तरकारियोंसे वह कमी पूरी करनी चाहिए। संभवत. इससे आंखें साफ रहने लगेंगी।

श्रम भी कफनाशक है। कुछ टहलें, घूमें, कोई कसरत करें और चक्की चलाने लायक हों तो सेर-दो-सेर अनाज रोज पीसें। यह श्रम भी आपके रोग-निवारणमें सहायक होगा।

आंखोंको ठंडे पानीसे बार-बार धोना भी चाहिए।

विकृत त्वचा

जाड़ेके दिनोंमें मेरे सारे शरीरपर काली-काली पपड़ी-सी पड़ जाती है, त्वचा जहां-तहां फट जाती है, पर गर्मी आते ही पपड़ी पड़ना बंद हो जाता है और त्वचाका फटना भी।

जाड़ेमें गर्मीकी अपेक्षा पसीना कम निकलनेके कारण शरीरसे मल कम निकलता है, अतः वह त्वचाके निकट इकट्ठा होकर उसे विकृत करता

रहता है। यदि आप ठीक कसरत करें कि शरीरसे पसीना अच्छी तरह निकलता रहे, कब्ज न रहने दें और मौसमी फल एवं तरकारियोंका ज्यादा प्रयोग करें कि रक्त शुद्ध रहे तो जाडेमें आपको यह तकलीफ नहीं होगी।

पेशावसे सुस्ती और कमजोरी

मुझे हर बार पेशाव करनेके बाद सुस्ती, कमजोरी और बहुत खुश्की मालूम होती है, इसका क्या कारण है और इसे कैसे दूर किया जाय?

ये सब लक्षण मधुमेह रोगके हैं और भी कई रोगोंमें ऐसे लक्षण हो सकते हैं। ठीक जानकारीके लिए पेशावकी जांच करानी चाहिए। मधुमेह रोग पाचनकी गड़बड़ीसे पैदा होता है। पाचन सुधरनेपर यह रोग चला जाता है।

चौभड़के गड्ढे

मेरी चौभड़में गड्ढे पड़ गये हैं। डाक्टर इन्हें पारेसे बने एक मिश्रणसे भरनेको कहते हैं। आपकी इस संबंधमें क्या राय है?

चौभड़के गड्ढे सोने, चांदी या सिमेंटसे भराने ठीक हैं। ये धातु शरीरमें पहुंचकर उतना नुकसान पहुंचानेमें समर्थ नहीं हो सकते जितना पारेका मिश्रण। सोना बहुत कम घिसता है, वह इस कार्यके लिए सर्वोत्तम है। पर आप कम खर्चेमें काम चलाना चाहें तो चांदी या सिमेंट ठीक रहेंगे।

मानसिक दुर्बलता

मेरी आयु करीब अड़तालीस वर्षकी है। जब मैं पूजा-पाठमें मस्तकपर चंदन लगाता हूं तो मस्तकका मांस दूसरे दिन फटने लगता है। चंदन घिसनेके बाद जिस अंगुलीसे चंदन देवतापर चढ़ाता हूं उस अंगुलीमें कुछ दिन बाद जलन पैदा हो जाती है। मुझे यह कष्ट आठ वर्षसे है। मुझे अब तो चंदन लगाना ही छोड़ना पड़ा है। मेरी यह बीमारी क्या है और क्यों हुई?

यह रोग केवल मानसिक है। कोई भी अच्छा मानसोपचारक आपसे बातचीत करके इसका कारण निकाल सकता है। चंदन घिसते वक्त भी तो हाथमें लगता ही होगा, उससे जलन क्यों नहीं होती? आप एक दिन अपने किसी पूरे अंगमें चंदन लगाकर देखें। यदि जलन न हो तो आप स्वयं मेरे कथनकी सत्यता समझ सकेंगे।

कई लोगोंकी किसी कारणवश किसी खाद्यपरसे रुचि उड़ जाती है वैसी ही बात अपने लिए समझिए।

बालोंमें जुयें

मेरी बहनके बालोंमें जुयें (लीख) पड़ गई हैं। मैं सभी प्रयत्न करके हार गया पर वे निकलनेका नाम नहीं लेतीं। हर प्रकारकी प्रचलित दवा साबुन, तेल आजमा चुका पर सफलता नहीं मिली। कई आयुर्वेदिक, ओषधियां भी काममें लाई गईं, पर जुयें जहां-की-तहां हैं।

जुयें इसीलिए हैं कि उन्हें आपकी बहनके सिरसे भोजन मिलता जा रहा है, वह भोजन है शरीरकी गंदगी। सिरकी गंदगी तो आप साबुन-से साफ कर देते होंगे पर शरीरकी गंदगी दूर करनेकी आपने कभी परवा नहीं की। आप कृपाकर अपनी बहनको एक सप्ताहतक केवल फल-तरकारी खानेको दें और आगे भी कुछ दिनतक उनके भोजनमें फल-तरकारियोंकी अधिकता रखें। इससे उनके रक्तकी गंदगी निकल जायगी और रक्त शुद्ध हो जायगा फिर जुयें अपने आप गायब हो जायंगे।

सिर साफ करनेके लिए आंवला, खट्टा दही या हल्का भुना हुआ कोई हरा नीबू काममें लाना अच्छा है।

ऊंचाई बढ़ानेके लिए

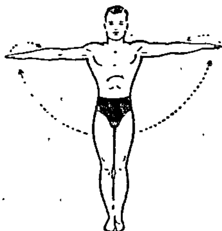
मैं चौदह वर्षका ब्रह्मचारी हूं, पर मेरी ऊंचाई केवल चार फुट तीन इंच है। मैं बहुत छोटा-सा लगता हूं। कृपया ऊंचाई बढ़ानेका कोई उपाय बतावें?

आपकी ऊंचाई आपके उम्रके लिहाजसे कम जरूर है पर ऊंचाई

लगभग चौबीस वर्षकी उम्रतक बढ़ती रहती है। अतः आप अभीसे प्रयत्नशील रहे तो बीस वर्षके होनेतक आप काफी लंबे हो जायंगे। बराबर धूपका सेवन करें और भोजनमें कच्चे दूध, फल और तरकारियोंको अधिक स्थान दें। इससे शरीरकी अस्थियोंको वह पोषण प्राप्त होगा जिससे वे बढ़ती हैं।

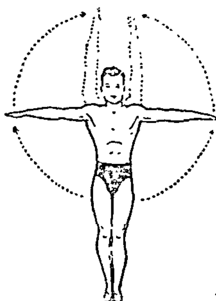
ऊचाई बढानेके लिए यह आवश्यक है कि हमारा अस्थियोंका ढांचा लचीला रहे। इसके लिए नित्य खेल-कूदमें शामिल होना चाहिए और कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए। नीचेकी कसरतें विशेष उपयोगी सिद्ध हुई हैं। इन कसरतोंसे ऊंचाई तो बढ़ती ही है यो भी नित्य की जायं तो स्वास्थ्य उन्नत होता है, बढा हुआ पेट स्वाभाविक अवस्थामें आता है और स्वास्थ्य कायम रहता तथा शरीर सुडौल बना रहता है।

श्वासोच्छ्वाससंबंधी व्यायाम (१) खुले बरामदेमें या छतपर सीधे



खड़े हो जायं। दोनों हाथ बगलमें लटकते रहें और सीधे रहें। अब नाकसे सांस अंदर ले जाते हुए दोनों हाथ बगलसे धीरे-धीरे ऊपर उठायें कि वे कंधोंकी सीधमें आ जाय। हाथ तने रहें और कुहनियोंसे मुड़ने न पायें इसका खयाल रखें। इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरकर हाथोंको जहांतक बन सके पीछे ले जाय। अब सिर थोड़ा पीछे झुका दें और फेफड़ोंमें थोड़ी हवा और भर लें। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरें और धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए पूर्व स्थितिमें आ जायं।

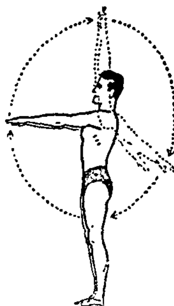
(२) व्यायाम नं० १ की स्थितिमें खड़े होकर श्वास भीतर खींचते हुए दोनों हाथ बगलमें ऊपर उठाते हुए कंधोंकी सीधमें ले आयें। इस



समयतक श्वास इतनी ही भीतर लें कि फेफड़े हवासे आधे भर जायं। कुछ क्षण ठहरें और तब हाथोंको धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए सिरके ऊपर ले जायं, साथ ही पैरोंको भी धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए पंजोंपर खड़े हो

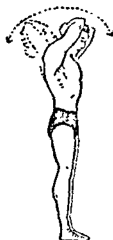
जायं तथा श्वास भीतर खींचकर फेफड़ोंको हवासे पूरा भर लें। इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरें और धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए पूर्व स्थितिमें आ जायं।

(३) व्यायाम नं० १ की स्थितिमें खड़े होकर दोनों हाथोंको सामनेकी तरफ ऊँचे उठाते हुए कंधोंकी सीधमें ले आयें। इस समयतक श्वास भीतर खींचते हुए फेफड़ोंका एक तिहाई भाग हवासे भर लें। कुछ क्षण ठहरकर



तने हुए हाथोंको ऊपर उठाते हुए सिरके ऊपरकी ओर ले जायं। इस समयतक फेफड़े हवासे दो तिहाई भर जायगे। अब हाथोंको पीछे झुकाते हुए कंधोंकी ऊंचाईसे कुछ नीचेतक ले जायं और फेफड़ोंको हवासे पूरा भर लें। इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरें और श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए पूर्व स्थितिमें आ जायं।

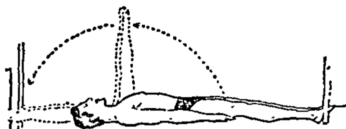
गर्दन और रीढ़संबंधी व्यायाम (१) आरामसे सीधे खड़े हो जायं, सिर सीधा रहे और कंधे थोड़ा पीछे झुके हुए। दोनों हाथोंकी अंगुलियोंको मजबूतीसे फंसाकर दोनों हथेलियोंको सिरके पिछले भागपर जमा दें। गर्दन कड़ी करलें और दोनों हाथोंसे सिरको बलपूर्वक धीरे-धीरे नीचेकी ओर इतना झुकायें कि ठुड्डी छातीसे जा लगे।



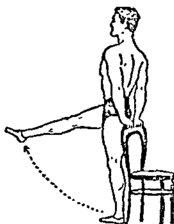
इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरकर सिरको पीछेकी ओर, धीरे-धीरे जहांतक संभव हो ले जायं। इस समय हाथोंका दबाव सिरके दबावसे कम रहेगा।

रीढ़को बढ़ाने और कमरको मजबूत बनानेवाला व्यायाम— जमीनपर पीठके बल लेट जायं। सारे शरीरकी मांसपेशियां ढीली कर दें। दोनो हाथ बगलमें रखें। अब कमर, नितम्ब और कंधोंको फैलाने-का प्रयत्न करें। पैरके पंजोंको सामने नीचेकी ओर तानें, सिर व कंधोंको ऊपरकी ओर खीचें और छातीको इतना फैलायें कि वह धनुषाकार हो जाय। कुछ क्षण इस *स्थितिमें* ठहरकर साधारण *स्थितिमें आ जायं।* कुछ क्षण आराम करें और इसे फिर दुहरायें। लेकिन इस बार हाथोंको

सिरके पीछे जमीनपर रखें। पैरोंके पंजोंको किसी चीजसे दबा लें और दोनों हाथोंसे किसी चीजको पकड़कर, सारे शरीरको खींचकर लंबा करनेका प्रयत्न करें। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरकर पूर्व स्थितिमें आ जाय।



कमर और पैरोंके लिये व्यायाम—किसी कुर्सीकी पीठसे पीठ लगाकर सीधे खड़े हो जायं। दोनों हाथोंसे कुर्सीको मजबूतीसे पकड़ लें।



इस तरह कुर्सीका सहारा लेकर अपना दाहिना पैर कमरसे धीरे-धीरे जितना बन सके ऊपर उठायें। इस बातका ख्याल रखें कि पैर घुटनेसे मुड़ने न पाये और पंजा तना रहे। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरकर पैर

धीरे-धीरे नीचे ले आयें। अब यही क्रिया बायें पैरसे करें। पैरको धीरे-धीरे अधिक ऊंचा उठायें। थोड़े अभ्यासके बाद पैर कमरकी सीधमें आने लगेगा।

हाथ, पैर और धड़के लिये व्यायाम —कमरेकी छतमें कोई चीज लटका दें। अब शरीर तानकर, दोनों हाथ फैलाकर और सिरको थोड़ा पीछे झुकाकर उसे छूनेका प्रयत्न करते हुए ऊपरकी ओर कूदें। कूदते समय इस बातका ख्याल रखें कि पैर कड़े रहें और पीठ तनी हुई।

प्रत्येक कसरतको आनंदके साथ विश्वासपूर्वक कई बार दोहराइये।



फाइलेरिया और अंडकोष

फाइलेरिया और बढ़े अंडकोषका इलाज क्या है? ये दोनों ही रोग

गया और पटनाकी ओर अधिक होते हैं। फाइलेरियामें हाथ और पांव दोनों फूल जाते हैं और काफी दवा करनेपर भी नहीं जाते।

सभी रोग एक हैं और उनका कारण है—गलत रहन-सहन। और सब रोगोंकी चिकित्सा एक है—प्राकृतिक जीवनको अपनाना। शरीरगत रोग वह चाहे कोई भी क्यों न हो रहन-सहनकी गलतियोंको सुधारनेसे जाता है। ठीक जीवन व्यतीत करने लगकर इन रोगोंसे बचे रहा जा सकता है एवं यदि हो गए हो तो उनसे मुक्ति पाई जा सकती है।

इन दोनों रोगके रोगियोंकी मुख्य गलती होती है—भोजनमें कन-रहित चावलोंका अधिक प्रयोग। प्रायः उनके भोजनमें ६० प्रतिशत केवल चावल ही होता है। और यह कनरहित चावल प्राकृतिक लवणों एवं विटामिनोंसे विहीन होते हैं अतः इनसे उत्पन्न विजातीय द्रव्य इन रोगोंके रूपमें शरीरमें स्थान पाता है। ऐसे रोगीके भोजनमें चाहिए केवल फल-तरकारियां एवं थोड़ा अन्न—पहलेसे लगभग २५ प्रतिशत। और साथमें मिट्टी, पानी, धूपका उचित उपयोग हो तो ये रोग जाने चाहिए।

रक्तचापमें भोजन

क्या रक्तचापके आधिक्य और रक्तचापकी कमीके रोगियोंके भोजन-में कुछ अंतर होना चाहिए? मेरे एक मित्रका कहना है कि दोनोंका भोजन एक ही होना चाहिए।

रक्तचापका कम होना या अधिक होना दोनों ही शरीरकी विकृतिके लक्षण हैं। भोजन-सुधार या जिन प्राकृतिक उपायोंसे रक्तचाप घटेगा उन्हींसे कम हो तो बढ़ेगा भी। अतः आपके मित्रका कहना सर्वथा उचित है।

वायुविकार क्यों?

पेटमें वायु क्यों पैदा होती है?

कब्ज, पानी कम पीना और कोई भी भोजन जो न पचे वायु उत्पन्न करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा और चीर-फाड़

प्राकृतिक चिकित्सा क्या सरजरीमें कामयाब नहीं है? चीर-फाड़के विषयमें उसकी क्या राय है? यदि वह चीर-फाड़के पक्षमें नहीं है तो एक उठा हुआ बड़ा फोड़ा कैसे अच्छा हो सकता है?

प्राकृतिक चिकित्सामें बहुधा चीर-फाड़की जरूरत नहीं होती। अक्सर चीर-फाड़ करानेके बाद उससे लाभ न होनेपर लोग प्राकृतिक चिकित्सा अपनाते हैं और रोगमुक्त होते हैं। बड़ा-से-बड़ा फोडा भी तो अपने आपसे फूटता है और सूखता है। थोडेसे अमीर ही हैं जिनके फोड़ेको चाकू नसीब होता है नही तो गांवोंमें रहनेवाले और शहरके रहनेवाले गरीबोंके फोड़े आप ही फूटते और ठीक होते हैं। यदि आप प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका ध्यान रखें कि "प्रकृति स्वय चिकित्सक है, हमे रोगमुक्त करनेकी शक्ति हमारे शरीरमें मौजूद है" तो फिर फोड़ेके लिए चीरेकी अनुपयोगिता आपकी समझमें तुरंत आ जायगी।

टासिल, अपेंडिसाइटिस आदि अनेक रोगोंमें, जो स्वयं जा सकते है, डाक्टर अक्सर धनके लोभसे चीरा लगाते हैं। ये सभी रोग अनुचित खान-पान एवं रहन-सहनको स्वाभाविक बनाते ही शीघ्रतासे स्वयं चले जाते हैं।

विटामिन बी०

विटामिन बी० गोलियोंकी शक्लमें लेनेमें कोई नुकसान तो नहीं है? यह किन-किन खाद्योंमें प्रचुरतासे मिलता है?

विटामिनोंको गोलीकी शक्लमें लेना अब सर्वथा निरापद नही समझा जाता और वह महंगा सौदा तो है ही।

विटामिन बी० सभी हरी तरकारियोंमें विशेषकर चौराई, मेथी, गाजर, टमाटर, जामुन, अमरूद आदि फलोंमें, कुम्हड़ा, फूलगोभी, किशमिश, मूगफली, गेहूं और दालोमें और गायके दूधमें मिलता है। इन खाद्योमेसे जो जिस वक्त मिले, उपयोग करें। फिर विटामिन बी० की आपको कभी कमी नही होगी और यदि कमी चली आ रही होगी तो वह पूरी हो जायगी।

बच्चोंमें कांच निकलना

बच्चोंको अक्सर कांच निकल आती है। इसका कारण और चिकित्सा लिखनेकी कृपा करें।

अक्सर बच्चोंके शौचके समयका ख्याल नहीं रखा जाता और न उन्हें यथेष्ट पानी पिलानेका। अतः मल सूख जाता है और जब वे शौचके लिए जोर लगाते हैं तब कांच निकल आती है। जिन बच्चोंको कांच निकलती है उन्हें समयपर दो बार शौच जानेकी याद दिलानी चाहिए और दिनमें पांच-छः बार पानी जरूर पिलाना चाहिए और उन्हें खानेको चावल, आलू, दही, केला-सी धारक चीजें न देकर चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरे शाक और दूध-सी रेचक चीजें देनी चाहिए। धीरे-धीरे कांच निकलना स्वयं बंद हो जायगा।

यदि गुदास्थानपर ठंडे पानीसे भिगी थोडी-सी मिट्टी आटे-सी गूथकर आध-आध घंटेके लिए दिनमें दो-तीन बार बांधी जा सके तो लाभ शीघ्र होगा।

सवेरेकी सुस्ती

मेरे छोटे भाईको सवेरे उठनेके बाद बड़ी सुस्ती जान पड़ती है, जोर-जोरसे डकार भी आती है। ये किस रोगके लक्षण हैं और इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है।

आपके भाईके इस कष्टका एक ही कारण है, वह है अपच। उन्हें पूर्ण शाकाहारी एवं सादा भोजन—रोटी-सब्जी, फल, मठा—करना चाहिए। मिठाई और तली हुई चीजोंका प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। सप्ताहमें दो बार वे पेटकी धुलाई भी करें। इसके लिए सेर-ड़ेढ़ सेर गुनगुने गर्म पानीमें एक-डेढ़ तोला नमक मिलाकर सवेरे शौच हो आनेके बाद एक साथ ही पी जायं और फिर तुरंत कै करके निकाल दें। यदि वे आरंभमें तीन-चार दिन केवल फलाहार करें तो उन्हें लाभ और भी शीघ्र होगा। फलाहार करते समय नित्य सवेरे एनिमा लेना आवश्यक है।

फुंसियाँ

मेरे शरीरमें और मेरी लड़कीके शरीरमें छोटी-छोटी दो-तीन फुंसियां निकलती हैं। मेरी तो ज्यादा नहीं बढ़तीं केवल जरा-सा कष्ट देकर खतम हो जाती हैं। पर लक्ष्मीको बहुत कष्ट देती हैं। काफी बढ़कर पांच-सात दिनों बाद खतम होती हैं। मुझे इसी साल हुई हैं पर लक्ष्मीको हर साल होती हैं। ज्यादातर मेरे हाथमें होती हैं पर अब एक-दो पेटपर भी हुई हैं, मुंहपर नहीं होतीं। लक्ष्मीके पेट और पीठपर होती हैं। इसके अलावा मेरे पास एक युवक भगवानदास रहता है जिसकी बच्ची चार पांच महीनेकी है। उसके हाथ-पैरमें छोटी-छोटी सैकड़ों फुंसियां होती हैं। बच्चीके खाज खुजानेपर फूटकर बहकर बढ़ जाती हैं। बच्ची मांका दूध पीती है। क्या किया जाय?

आपके, लक्ष्मीके और श्रीभगवानदासजीकी बच्चीके फोड़े-फुंसियों-का रूप अलग-अलग अवश्य होता है पर सबके बारेमें कारण एक ही है। शरीरमें गंदगी इकट्ठा हो गई है जिसे साफ कर डालना चाहिए। इसके लिए आप लोग और भगवानदासजीकी पत्नी तीन दिन केवल फल खाकर रहें। भूखके अनुसार तीन-चार बारमें केवल एक ही प्रकारका फल खायें। रोज एनिमा भी लें। चौथे दिन सवेरे शौच आदिके बाद जितना तेज गरम पानी पिया जा सके उतने तेज आध सेर गरम पानीमें दो तोला नीबूका रस निचोड़कर पियें। इसके एक घंटे बाद तरकारियोंका पाव-डेढ़-पाव सूप, दोपहरको पकी उबली तरकारियां जिनमे नमकके सिवाय और कोई मसाला न हो। तीन बजे किसी फलका रस या डाभका पानी और फिर शामको दो-तीन तरहके फल ले, जिसके साथ एक छटाक किश-मिश या मुनक्का या अंजीर भी हो। एक सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर दोपहरको तरकारियोंके साथ थोड़ी रोटी लें और शामको फलोंके साथ पाव-डेढ़-पाव गायका कच्चा दूध। यह भोजन बराबर चल सकता है।— पर चाहें तो चार सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर शामको भी फल-दूधके बदले रोटी-सब्जी ले सकते हैं और सवेरे तरकारियोंके सूपके बजाय फल-

दूध। यदि आप लोग सफाईका यह चार सप्ताहका प्रोग्राम चला लें तो फुंसी-फोड़ा ही होना बंद न हो जायगा, त्वचा निखर जायगी तथा चेहरे-पर तेज छा जायगा।

वजन कैसे बढ़ायें ?

मैं करीब डेढ़ वर्षसे अपना वजन बढ़ानेके पीछे परेशान हूं। बहुत चाहता हूं कि मेरे हड़ङोले शरीरपर कुछ मांस आ जाय। कई वैद्योंकी दवा भी खाई, पर सब बेकार। आप ही कोई वजन बढ़ानेकी कारगर विधि बताइये।

हमारे युवकोंका वजन अक्सर कम रहता है, वे वजन बढानेके पीछे परेशान भी रहते हैं। अनेको मेरे पास भी आए हैं। जिस सरल विधि-से मैंने उन्हें लाभ पहुचाया है वह यह है कि दो-तीन दिनतक केवल फल खाकर रहना चाहिए। फलोंके साथ दिनभरमे एक-डेढ छटांक चोकर भी खानी चाहिए, अन्यथा कब्ज हो सकता है। यह चोकर फलोमें मिलाकर या फलके रसमे डालकर या पपीते-से फलोके गूदेके साथ हल करके तथा और भी अनेक विधियोंसे खाई जा सकती है। इस फलाहारसे भूख अधिक लगेगी और पाचन-शक्ति भी बढेगी तथा कब्ज चला जायगा। फलाहारके बाद अक्सर लोगोका भोजन सवाया हो जाता है, किसी-किसी-का तो ड्योढ़ा भी। जो अधिक नही खा पाते उनका भी वजन उतना ही बढ़ता है, क्योंकि फलाहारके कारण भोजनका अभिशोषण अच्छा होने लगता है, अर्थात् आमाशय किए गए भोजनका अधिक रस बना पाता है। जिनका भोजन ड्योढ़ा हो गया है उनका वजन तो तीन पौंड-तक प्रति सप्ताह बढा है।

श्वेतसार अर्थात् आटा, चावल; मीठा अर्थात् शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर; चिकनाई अर्थात् मक्खन, घी, तेल वजन बढाने-वाले खाद्य पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ हैं; क्योंकि ये आसानीसे पच जाते हैं। आरभके कुछ दिनोंमे चिकनाईकी बनिस्वत श्वेतसार अधिक वजन बढाता है। यदि एक छटांक चिकनाई अधिक खाई जायगी तो वजन एव ही छटांक

बढ़ेगा, पर यदि एक छटाक श्वेतसार या मीठा अधिक खाया जायगा तो वजन चार छटांक बढ़ेगा। अधिक खानेके अर्थको यहा समझ लेना चाहिए। अधिक खाना अर्थात् उतनेसे अधिक खाना जितने भोजनसे वजन न घटे, टिका रह सके। वजन बढानेके इच्छुकको मांसका सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। और फल, चावल, आटा, ताजी तरकारिया, पके केले, मेवे, मक्खन, घी, तैल, दूध आदिमेसे अपना भोजन चुनना चाहिए। अंकुरित गेहूंका दलिया विशेष लाभदायक सिद्ध हुआ है। यह अंकुरित गेहूंको पीसकर दूधमें या सादा ही बनाया जा सकता है।

वजन बढ़ानेके लिए सवेरे उठते ही और रातको सोते समय भोजनके घंटे-दो-घंटे बाद या पहले काफी पानी पीना चाहिए। इसके अलावा खुली हवामें रहना और हवादार जगहमें सोना चाहिए। प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास, हल्की कसरतें और टहलना भी वजन बढ़ानेमें लाभदायक सिद्ध हुआ है। प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास तो उनका वजन भी बढ़ानेमें समर्थ हुआ है जिनका और किसी रीतिसे नही बढ़ पाता।

उपर्युक्त विधिसे महीनेमे आसानीसे दो-तीन पौंड वजन बढ़ जायगा।

ज्वरमें भोजन

ज्वरके रोगीको खानेके लिये क्या दिया जा सकता है?

ज्वर आनेपर पहले तीन-चार दिनतक केवल जल या ताजे फलोका रस पानी मिलाकर देना चाहिए। अक्सर लोग ज्वर आनेपर दूध देते हैं, यह बहुत बुरा है। मियादी बुखारमें दूधसे अधिक हानिकारक भोजन शायद ही दूसरा दिया जा सके। बुखारमे जो लोगोंको दस्त आने लगते हैं अथवा जीभ साफ नही होती उसका कारण दूध ही है। दूधसे तो, पतला मट्ठा देना ज्यादा ठीक होगा।

तीन-चार दिन बाद रसीले फल भी दिये जा सकते हैं। अन्नका

व्यवहार ज्वर उतरनेपर ही करना चाहिए। यदि अन्न किसी रूपमें दिया जा सकता है तो वह अंकुरित गेहूंका शोरवा है। अंकुरित गेहूंको कुचल-कर पानीके साथ बटलोमें डालकर आगपर चढ़ा देना चाहिए और फिर पक जानेपर उतारकर छान लेना चाहिए—यह रसा दे सकते हैं। ज्वर उतरनेपर रोगीको पहले फल-दूधपर लाना चाहिए, तब फिर धीरे-धीरे साधारण हल्के भोजनपर।

दाढ़ीमें फुंसियां

कुछ दिनोंसे मुझे अपनी दाढ़ीमें बराबर खाज मालूम होती थी, पर इधर मैंने एक दिन अपरिचित नाईसे हजामत बनवाई। तबसे सारी दाढ़ी ही फली हुई है। *फुंसियां होती हैं, उनमें मवाद भरता है और वे और भी फैल जाती हैं।*

दाढ़ी अच्छी तरह साफ न होनेसे भी खाज आती है और दाढ़ी बनाते वक्त खूंटी उखड़ जानेसे अक्सर फुंसियां हो जाती हैं, अत. यह रोग न हो उसके लिए हमेशा सफाईका और अस्तुरा अच्छा रखनेका खयाल रखना चाहिए। आप सोते वक्त दाढ़ीपर ठंडे पानीसे भीगी पट्टी बांधकर सोइए और दिनमें दो बार सारी दाढ़ीको गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे सेंकिए भी। *गरम पानीसे सेंकते वक्त बीच-बीचमें दाढ़ीको ठंडे पानीसे धोते जाइए।* इससे रक्तका संचालन अधिक होगा और घाव जल्द भरेंगे। प्रात काल आठ बजेके करीब खुले बदन धूपमें भी पंद्रह-बीस मिनटतक बैठिए। यदि लाभ बहुत जल्द चाहते हो तो तीन-चार दिनतक केवल फल खाकर रहिए। फलाहारके दिनोंमे नित्य एनिमा लीजिए।

दुःस्वप्न

मुझे रातको अक्सर बड़े भयानक स्वप्न आते हैं। गला घुटता जाता है और मैं अपने हाथ-पैर नहीं हिला पाता। स्वप्न देखते-देखते मेरी जब नींद टूटती है तो मैं देखता हूं कि जाड़ेके दिनोंमें भी पसीना छूटता है। गरमीके दिनोंमें जब मैं सोता था तब भी स्वप्न आ जाते थे। मैं दुबला

हुआ जा रहा हूं। डाक्टर, वैद्य इसकी कोई दवा नहीं बता पाते। पुराने ख्यालके लोग भूत-प्रेतका संदेह करते हैं, पर मैं आर्यसमाजी हूं, भूत-प्रेतमें मेरा विश्वास नहीं। क्या प्राकृतिक चिकित्सामें ऐसी कोई तरकीब है जिससे मैं इस प्रकार मरनेकी ओर बढ़नेसे बच सकूं?

अधिकतर लोगोंके दुःस्वप्नोंका प्रधान कारण भूखसे अधिक खाना होता है। आप देखिए कि आप जरूरतसे अधिक तो नहीं खाते हैं। भूख-से कम खानेकी आदत डालिए और शामको तो बहुत ही हल्का भोजन कीजिए। सोनेके तीन घंटे पहले अपना भोजन जरूर ही समाप्त कर लीजिए। शामके भोजनमें कुछ कच्ची तरकारियां और फल जरूर रहें। अन्नका प्रयोग शामको बहुत कम कीजिए। सोते वक्त दूध पीते हों तो वह न लें। सोते समय पानी पीकर सोना ही अच्छा है।

स्वप्न उन्हें ही ज्यादा आते हैं जिनकी नींद गहरी नहीं होती एवं जो शारीरिक श्रम नहीं करते। आपको नियमित कुछ कसरत करनी चाहिए और सांस गहरी लेनी चाहिए। इसके लिए सांसको अंदर खींच-कर उसे धीरे-धीरे निकालनेका अभ्यास कीजिए। कसरत और गहरी सांससे नींद अच्छी आयगी और पाचन-क्रिया भी ठीक होगी।

आपकी तरहके स्वप्न देखनेवालोंकी आंखें भी थकी-सी रहती हैं। यदि आपकी आंखें कुछ भारी वगैरा मालूम पड़ती हों तो उनकी ओर भी ध्यान देना चाहिए। आंखोंको ठंडे जलसे धोइए और आंखोंको बंद करके उनपर हाथोंकी गदेरी हल्केसे रखकर तीन-चार मिनटतक इस अवस्थामें रहिए। इस क्रियासे आंखोंको आराम मिलेगा और उनकी थकान जायगी।

सोते वक्त सारे बदनको ढीला करके सोइए और यह विश्वास रखकर सोइए कि अब दुःस्वप्न न आयंगे।

भोजनद्वारा मानसिक शक्ति

ऐसा भोजन बताइये जिससे मानसिक शक्ति बढ़े और मानसिक कार्य करनेकी अधिक क्षमता हो।

जो लोग मानसिक शक्ति बढ़ानेके लिए दवाएं खाते हैं, उन्हें इस विचारसे भले ही लाभ हो कि "मैं दवाद्वारा मानसिक शक्ति बढ़ा रहा हूं।" वर्ना किसी भी दवामें यह शक्ति नहीं जो दिमागी ताकत बढ़ा दे, क्योंकि खाद्योंसे अलग कोई ऐसी चीज है नहीं जिनसे मस्तिष्क शक्ति पा सके। मस्तिष्कको उन्हीं खाद्य पदार्थोंसे शक्ति मिलेगी जो आंतोंको साफ कर सकेंगे एवं रक्तको सर्वथा विशुद्ध। ये खाद्य ताजे फल, तरकारियां और गायका कच्चा दूध ही है। भारी वायुकारक निर्जीव भोजनसे किसी लाभकी आशा नहीं की जा सकती।

आंतोंकी दुर्बलता (दुग्ध-कल्प-विधि)

मैं आंतोंकी दुर्बलताकी शिकायतसे अत्यंत पीड़ित हूं और यह शिकायत आजकी नहीं, कई वर्षोंकी है। पिछले दिनों खान-पानकी अव्यवस्था और अति भोजनके परिणामस्वरूप मेरी आंतोंपर इतना अधिक जोर पड़ा कि करीब दो मासतक मैं ज्वरसे पीड़ित रहा। एक योग्य डाक्टरसे मैंने मुआइना कराया था। उनका कहना है कि मेरी आंतें इतनी दुर्बल हो गई हैं कि किसी समय भी मुझे इण्टेसटाइनल टी०बी० (आंतोंका यक्ष्मा) हो सकता है।

मेरी आयु इस समय २६ वर्षकी है। शरीरका भार १ मन १२ सेरके लगभग है। किंतु अबसे दो वर्ष पूर्व १ मन २६ सेर था। स्वप्नदोष तो मुझे अक्सर हो जाता है। इससे मेरा शरीर भीतर-ही-भीतर कमजोर-सा हो गया है।

आप जो व्यवस्था दें उसमें भोजनकी व्यवस्था ऐसी दें जिससे वजन घटे नहीं, क्योंकि पहले ही इतना घटा हुआ है कि इसे और घटानेमें मैं बहुत डरता हूं।

आंतोंको स्वस्थ बनाने, स्वप्नदोषसे मुक्ति पाने तथा वजन बढ़ानेके लिए आप दूधका कल्प करें। उसकी विधि इस प्रकार है—शुरूमें आप तीन दिनतक संतरे या किसी फलका रस पीकर रहें। रस पाव-सवा-पावतककी मात्रामें दिनभरमें चार बार लें। रोज सवेरे या शामको सेर-

डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लें। चौथे दिनसे दूध लेना शुरू करें। दूध गायका एवं शुद्ध हो। पहले दिन घंटे-घंटेपर एक-एक पाव लें। दूसरे दिन पचास-पचास मिनट और तीसरे दिन पैंतालीस-पैंतालीस मिनट-पर। चौथे दिन चालीस-चालीस मिनटपर लें। और पाचवें दिन पैंतीस मिनटपर लें। फिर छठें दिनसे तीस-तीस मिनटपर लें। आध-आध घंटेपर दूधका यह पीना पांच-छः सप्ताह चले। एक पाव दूध पीनेमें पांच-सात मिनट लगाया जाय कि मुंहकी लार पूरी तरह उसमें मिल जाय।

इतनी जल्दी-जल्दी दूध पीनेसे घबराइए नही। इस तरह दिनभरमें पिया गया पांच-छः सेर दूध बड़ी आसानीसे हजम होगा और आप ज्यादा दूधकी इच्छा बराबर करते रहेंगे। दूध सुबह सात-आठ बजेसे शामको ६-७ बजेतक या रातको ७-८ बजेतक पिया जा सकता है।

दूध कच्चा ही लिया जाय। सवेरेका दुहा दूध किसी शीशेके बर्तनमें पतले कपड़ेसे ढककर ठंडी जगहमें रखा रहे। शामतक खराब नही होगा। यदि दिनके बारह-एक बजे ताजा दूध मिलनेकी व्यवस्था हो जाय तो और भी अच्छा, अन्यथा सवेरेका कच्चा दूध शामतक पीनेमें किसी तरहकी हानि नही है। यदि दूध बिगड़नेका डर हो तो १०-११ बजेके बाद सवेरे गरम करके रखा हुआ भी ले सकते हैं।

दूध पीते वक्त किसी-किसीको पतले दस्त आते हैं और किसी-किसीको कब्ज रहता है। यदि कब्ज रहे तो नित्य पाव-डेढ़-पाव पानीका एनिमा लिया जाय, पर यदि इतने पानीसे पेट साफ न हो तो सेर-डेढ-सेर पानी-तकका एनिमा लिया जा सकता है। यदि ज्यादा पानीका एनिमा लेना हो तो सवेरे ही लेना ठीक होगा।

यदि दूध शुरू करनेपर पतले दस्त आने लगें तो तीन-चार दिनतक पेट चलने देना चाहिए। बहुधा इतने दिनोंमें अपने आप दस्तोंकी संख्या कम होकर वे बंधकर आने लगते हैं। पर यदि तीन-चार दिनमें भी सुधार होता न दिखाई दे तो दूधकी जगह मठा लेने लग जाना चाहिए। मठेके लिए केवल एक उफानका गरम किया दूध जमाया जाय। शामको जमाए

दूधके दहीके मठेका उपयोग सवेरेसे दिनके २-३ बजेतक किया जाय और फिर सवेरे जमाए दहीके मठेका। जाड़ेके दिनोंमें दही जमानेमें जरा कठिनाईहोती है। इसके लिए जिस वर्तनमे दही जमाया जाय उसे कंबल या किसी गरम कपड़ेमें लपेटकर गरम जगहमे रख देना चाहिए या आलमारीमे वद कर देना चाहिए। जामनको धूपमें रखकर खट्टा कर लिया जाय तो दही आसानीसे जमेगी।

दहीको बिलोकर घी पूरी तरह निकाल लिया जाय, पर मठा पीते दस-बारह दिन हो जानेपर घी निकालना कम करके पाच-सात दिनमे घी निकालना बिलकुल वद कर दिया जाय। घी निकालनेके दिनोमे और जब न निकाला जाय तब भी दहीका एक चौथाई पानी उसमें जरूर मिलाया जाय।

दूध पीते वक्त जब कभी दूध पीनेसे तबियत हटती मालूम हो या मिचली मालूम हो तो खट्टे नीबूका थोडा-सा रस चाटा जा सकता है।

दूधके वदले जब मठा पीना शुरू किया जाय तो संतरोंका आधपाव रस मठेकी अंतिम खुराकके साथ जरूर लिया जाय। दूधको जमानेमे उसे उवालना पड़ेगा, इसमें उसके जो तत्त्व कम होगे वे संतरेके इस रससे पूरे हो जायगे।

नित्य सवेरे सात-आठ बजेके करीव खुले वदनपर धूप भी लें। पंद्रह मिनटसे शुरू करके पांच मिनट रोज बढाकर समय आध घटे कर लें। १० बजेके लगभग शरीर-तापके इतने गरम [illegible] करें। जहातक बन सके आराम करें। [illegible] बच्चेकी त[illegible]। [illegible]कम बोले और पढें भी कम।

तरकारियां और चोकरसमेत आटेका एक फुलका और फल। चौथे दिनसे साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए। सवेरे, दोपहर, शामका तीन आहार रहें। सवेरे-शाम फल, दूध या मठा लिया जाय और दोपहरको सब्जी-रोटी। सुविधानुसार दोपहरका भोजन शामको और शामका भोजन दोपहरको भी लिया जा सकता है।

कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जरूर पीएं। सवेरे पानी पीकर शौच जाना सदा अच्छा है।

दिनमें आराम करते वक्त लेटे-लेटे चार-पांच बार गहरी सांसें भी लेनी चाहिए। एक बारमें दस-पंद्रह बार सांस जरूर ली जाय। कल्प समाप्त होनेपर टहलनेसे शुरू करके शक्ति अनुसार धीरे-धीरे कसरत बढा लें।

दूध और धूपके इस प्रयोगसे आशा है कि आपका सारा शरीर नवीन हो जायगा। वजन दस-पंद्रह पौंडतक बढ सकता है।

स्त्री-पुरुषोंका स्वप्नदोष

क्या स्वप्नदोष होना जरूरी है? औरतोंको भी होता है? कै बार हो तो स्वाभाविक समझा जाय?

स्वप्नदोष होना जरूरी नहीं है। एकाध महीने या कई महीनोंपर हो जानेमें उतना हर्ज नहीं है। उसे स्थायी रोग नहीं समझेंगे। पर मन और मेदेके खराबी तो मानेंगे ही। स्त्रियोंको भी स्वप्नदोष होता है।

सिर दुखना

न मालूम क्यों मुझे हर चौथे या पांचवें रोज सिरमें दर्द हो जाया करता है और होनेपर कम-से-कम बारह घंटेतक रहता है। पर अक्सर यह शामको ही होता है। इसके लिये काफी इलाज किया, पर कोई फल नहीं निकला। ऐस्प्रो या और कोई ऐसी ही दवा खा लेनेपर कुछ देरके लिये शांत हो जाता है, पर रातमें फिर ज्यादा तेजीसे होने लगता है। कृपया कोई उचित इलाज बतायें, जिससे यह सदाके लिये चला जाय।

"आंत भारी तो माथ भारी" यह पुरानी कहावत है। यदि पेट

साफ रहे तो सिरदर्द कभी न हो। आप कृपाकर देखिए कि आपको कब्ज तो नहीं रहता? दर्दकी तेजीको शांत करनेके लिए ऐस्प्रो या कोई भी दवा तो लीजिए ही नहीं। ये दवाएं रोगको नहीं निकालती, वरन् रोगीकी चेतनाको गुप्त कर देती हैं। शरीरमें रोग रहता है, पर उसकी प्रतीति नहीं होती। इन दवाओंसे दिमागके कमजोर होनेका भी यही कारण है।

सिरदर्द स्थायी रूपसे दूर करनेके लिए जलचिकित्साका सहारा लें। पहले शक्तिके अनुसार दो-तीन दिन केवल तीन बार फल खाकर रहें और रोज एनिमा लेते रहें। चौथे दिन सवेरे फल, दोपहरको चोकरसमेत आटेकी रोटी और कुछ पकी और कच्ची तरकारियां लें और शामको फल या तरकारियां। रोटी शुरू करनेपर सवेरे और शामको कटिनहान लेकर शक्तिके अनुसार टहलें, पर इतनी दूर जायं कि वापस आनेपर हल्की-सी थकान मालूम हो, कटिनहान पांच मिनटसे शुरू करके और प्रति दूसरे दिन एक मिनट बढाकर दस मिनटका कर लें। दस दिन हो जानेपर सवेरे कटिनहानके बदले मेहननहान शुरू करें जिसे दस मिनटसे शुरू करके एक मिनट हर दूसरे रोज बढ़ाते हुए पंद्रह मिनटका कर लें। मेहननहान शुरू करनेपर शामको भोजनके साथ आध सेर गायका कच्चा दूध लेना शुरू करें। अच्छा हो कि शामको भी फल ही लिये जायं; क्योंकि दूधका मेल फलोंके साथ तरकारियोंसे अधिक अच्छा है।

इस प्रकार बीस दिन होनेपर सवेरे-शाम दोनों वक्त पंद्रह-पंद्रह मिनट-का मेहननहान लें जिसे एक मासतक जारी रखें। उम्मीद है कि इस डेढ़-दो महीनेमें आपका सिरदर्द चला जायगा। यदि कुछ भी रह जाय तो दस दिनके लिए स्नान लेना बंद करके यह कार्यक्रम फिरसे दुहरा दें।

कार्यक्रम चलाते वक्त या जब कभी भी कब्ज रहे, एनिमा जरूर लें। धूपका भी प्रयोग करें। प्रति सप्ताह दिनमें जब कभी कड़ी धूप हो खुले बदन धूप लेकर पसीना लावें। धूपमें लेटते वक्त सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया जरूर रहे। पसीना आ जानेपर ठंडे पानीसे तुरंत स्नान कर शरीरको साफ कर लें। टहलते वक्त गहरी सांस लिया करें अर्थात् फेफड़ों-को शुद्ध वायुसे धीरे-धीरे भरकर खूब धीरे-धीरे सांसको निकालें।

इस कार्यक्रमसे आपका सिरदर्द ही नहीं जायगा और भी जो रोग होंगे सभी जायंगे।

बलगम निकलना

मैं मोटे-ताजे शरीरका स्वस्थ पुरुष हूं। मुझे अपने स्वास्थ्यके संबंध-में केवल एक ही शिकायत है, वह है बलगमका अधिक आना। बलगम भी बड़ा चिकना-चीकट-सा होता है। बलगम क्या है? कैसे और किस चीजसे बनता है? उससे छुटकारा पानेका उपाय हो सकता है?

दाल, भात, रोटी, दूध अर्थात् जो भोजन लोग करते हैं उसीसे बलगम बनता है। यह अन्न-दूधसे अधिक और फल-तरकारियोंसे बहुत कम या नहींके बराबर बनता है। भोजनसे उन्हींको और तभी बलगम बनता है जब यह पचता नहीं या आवश्यकतासे अधिक खाया जाता है। जिन्हें साधारणतया अधिक बलगम बनता है वे जब अधिक श्रम करने लगते हैं तब यह अपने आप कम हो जाता है।

आप अपने भोजनमेंसे अन्नको बहुत कम करके फल-तरकारियोंका प्रयोग बढ़ा दें। चावल, दाल, घी, दूधसे गेहूंकी बनिस्बत ज्यादा बलगम बनता है, अतः कुछ दिनतक आपके भोजनमें केवल फल और तरकारियां और रोटी रहें। फिर धीरे-धीरे दूध छोड़ा जाय। शक्तिके अनुसार श्रम भी करें।

तुरंत लाभके लिए सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीमें तोला-सवा-तोला नमक मिलाकर सवेरे शौच आदिके बाद खाली पेट पांच-सात मिनटमें पी लें और कै कर दें। इससे इकट्ठा बलगम निकल जायगा।

खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी)

मैं खुजलीसे बेहद पीड़ित हूं। करीब दो महीनेतक बीचमें आराम हो गया था, लेकिन अब फिर रोग बढ़ गया है।

मैं बराबर होमियोपैथिक दवा करता रहा हूं। पिछली बार कुछ लाभ भी हुआ, लेकिन इस बार कोई लाभ दिखाई नहीं देता। पिछली

बार भी मेरे विचारसे रोग केवल समयके कारण दब गया था जो फिर उभर आया है। जहांतक होता है मैं सात्त्विक आहार ही करता हूं, समझ में नहीं आता कि यह रोग रक्तविकारके कारण है या चर्मरोग है।

मैंने बिना नमकके भोजन करनेका निश्चय किया है। प्रातः केवल रोटी टमाटर अथवा हरे चने और सायं दूध-रोटी। क्या यह ठीक होगा। क्या आपके उपचारके साथ कोई खाने या लगानेकी दवा भी चल सकती है? यदि हां तो क्या?

खुजली चर्मरोग तो है ही, पर यह अधिकतर खूनकी खराबीसे ही होता है। खूनको साफ करनेके लिए ऐसा क्रम होना चाहिए कि पाखाना, पेशाब साफ होता रहे और पसीना खूब निकले। पेट साफ करनेके लिए लगातार कुछ दिनोंतक रोज एनिमा लेना चाहिए। पानी अधिक पीजिए ताकि पेशाब अधिक हो और पसीना निकलनेके लिए धूपका प्रयोग न करके सारे बदनकी गीली पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। धूपमें बैठनेपर तो खाज बढ़ती है और जलन-सी होने लग जाती है। सारे बदनकी गीली पट्टी लेनेके लिए तीन-चार मोटे-मोटे कंबलोंपर ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर खुले बदन लेटकर सारे बदनको उससे लपेट लेना चाहिए। फिर एक-एक कर सारे कंबल लपेट दिए जाय। कंबल, बदनमें हवा न लगने पावे इसलिए उढ़ाए जाते हैं। इससे गर्मी होगी और आध घंटेसे एक घंटेके भीतर पसीना निकलेगा, पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी भी लिया जाय तो पसीना निकलनेमें आसानी रहेगी। एक घंटे बाद पट्टीसे निकलकर ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए। सारे बदनकी गीली पट्टी सप्ताहमें तीन बार ली जाय। जिस दिन यह पट्टी न ली जाय उस दिन सवेरे उठते ही सारे बदनको, हाथको पानीसे चुपड़-चुपड़कर रगड़ा जाय। इससे रोमकूप खुलेंगे और विकार निकलेगा। इस क्रियामें दस मिनट जरूर लगाना चाहिए। आपके लिए नमकका प्रयोग बंद करना ठीक है। खुजली जानेपर ही फिरसे शुरू करें। भोजनमें हर वक्त हरे चने और टमाटर रहें और दूसरे वक्त

रोटी और हरी तरकारियां। जब हरे चने न मिलें तब उनके बजाय कच्चे दूधका प्रयोग करें।

दवा कोई भी न खाएं। लगानेके लिए नारियलके तेलमें नीबूका रस मिलाकर लगा सकते हैं। खाजके रोगीकी त्वचा अक्सर रूखड़ी हो जाती है, अतः तेल-नीबू लगाना आवश्यक हो जाता है।

एक सेर पानीमें आध सेर चोकर उबालकर रोज इस पानीको नहानेके पहले पंद्रह-बीस मिनटतक शरीरपर मलें। इससे खाजके कृमि नष्ट होंगे। अपनेको घरके लोगोंसे दूर रखें अन्यथा उन्हें भी खाज होनेका भय है।

पोलियो

मेरे एक दो सालकी लड़की है जिसका बायां पांव और बायां हाथ कमजोर है। वह अभीतक खड़ी नहीं हो पाती, और बांयें हाथसे कुछ पकड़ नहीं सकती। डाक्टरी इलाज काफी किया, पर कोई सफलता नहीं मिली। डाक्टर कहते हैं उसे पोलियो हो गया है। आप इस रोगका कारण और उपचार बतानेकी कृपा करें।

इस रोगमें बच्चोंका हाथ या पैर या एक हाथ या एक पैर अपना पूरा काम नहीं करता। कभी-कभी बिल्कुल काम नहीं करता। जिस बच्चेके दोनों पैरमें यह लकवा रहता है वह बैठा रहता है। अपने पैरोंको मुश्किलसे घसीटकर चलाता है, पर जिसके पैर पूरी तरह लकवेसे आक्रांत नहीं होते वह खड़ा हो जाता है, कभी-कभी चल भी पाता है और कभी-कभी खूब चलता है पर उसका अपने पैरोंपर कोई अधिकार नहीं होता। यह रोग बच्चोंको तीव्र ज्वरके बाद ही होता है। बच्चा तेज बुखारमें बुत रहता है और बुखार जानेके बाद लोग देखते हैं कि बच्चेका हाथ या पैरपरसे अधिकार छूट गया है। ऐसा तभी होता है जब ज्वरकी चिकित्सा गलत होती है या दवाद्वारा होती है। यदि ज्वरकी चिकित्सा प्राकृतिक रीतिसे हो तो यह रोग कभी नहीं होगा।

पोलियोकी चिकित्सा बच्चेकी जीवन-शक्ति बढ़ानेपर निर्भर है। इसके लिए बच्चेको शुद्ध हवा अधिक-से-अधिक मिलनी चाहिए और नंगे

बदन नित्य लगभग सात बजे पंद्रह-बीस मिनट उसे धूपमें बिठाना चाहिए। बच्चेको अपने अंगोंका व्यवहार करनेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उसमें खेल-कूदके प्रति दिलचस्पी पैदा करनी चाहिए।

भोजनमें बच्चेको अधिकतर फल-तरकारियां और दूध देना चाहिए। चोकरसमेत आटेकी रोटी दी जा सकती है। उसका भोजनक्रम इस प्रकार बनाना चाहिए। सुबह फल-दूध, दोपहरको ११ बजे रोटी-तरकारी, तीन बजे फल-दूध और शामको सात बजे रोटी-तरकारी। रोटी चोकर-समेत आटेकी ही होनी चाहिए, और तरकारियां हरी एवं अधिक देनी चाहिए।

ऐसे बच्चोंकी नाड़ियां दुर्बल होती हैं और इसी कारण वह अपने अंगोंका ठीक उपयोग नहीं कर पाता। इसके लिए उसे नित्य गरम नहान देना चाहिए। गरम नहानके लिए एक लंबे टबमें बच्चेको ९९° गरम पानीमें सुला दिया जाय और बच्चा उसमें आध घंटेसे लेकर एक घंटेतक लेटा रहे। बीच-बीचमें टबमें थोड़ा-थोड़ा गरम पानी डालते जाना चाहिए ताकि तापमान ९९° बना रहे। टबमें लेटे हुए बच्चेके सिरपर ठंडे पानीसे भीगा कपड़ा रखना चाहिए।

बच्चेको आशान्वित रखें और खुद आशान्वित रहें। धीरजसे चिकित्सा चलाएं तभी लाभ हो सकता है।

सिगरेट पीनेकी आदत

मेरे पतिदेव आसन, प्राणायाम इत्यादि बड़े सुंदर ढंगसे करते हैं मगर उन्होंने बीड़ी-सिगरेट पीनेकी ऐसी आदत डाल ली है कि उनसे छूटती ही नहीं। क्या आप कोई नुस्खा बता सकेंगे ताकि उनकी यह बुरी आदत छूट जाय।

बीड़ी, सिगरेट छोड़नेका एक ही तरीका है कि उनका प्रयोग न किया जाय। इसके लिए थोड़ी मानसिक बलकी पूंजीकी जरूरत होती है, वह अपनी ही हो सकती है। पर आप सच्चे मित्रकी तरह प्यारसे आग्रह एवं उत्साहित करके अपने पतिकी यह पूंजी बढ़ा सकती हैं। आरंभमें यदि वे

तीन-चार दिन केवल फल खाकर रहें और फलाहारके दिनोंमें रोज एनिमा लेते रहें तो बीड़ी, सिगरेट छोड़ना और आसान हो जायगा। फिर आसन-प्राणायाम नियमपूर्वक करते रहनेपर नाड़ीमंडलकी शक्ति इतनी बढ़ जायगी कि बीड़ी-सिगरेटकी जरूरत ही न होगी।

पेड़ूपर चर्बी

मैं तीन बच्चोंकी माता हूं। मेरे पेड़ूपर कुछ चर्बी आगई है साम-साथ जांघोंके बीच, पेड़ू और पेटपरकी त्वचा इतनी ज्यादा फट गई है कि मालूम होता है जैसे बंदरने नोच लिया है। क्या ऐसा भी कोई शर्तिया उपाय है कि त्वचा पहले-जैसी हो जाय और पेटपरकी चर्बी छंट जाय।

जल्द-जल्द गर्भधारण और प्रसवके कारण त्वचा ढीली और अस्वस्थ हो जाती हैं और श्रम न करनेके कारण पेटपर चर्बी चढ़ जाती है। कटि-स्नान और टहलना इस स्थितिको स्वाभाविक बना सकता है। कटिस्नान दस मिनटके लिए लेना चाहिए और फिर टहलने निकल जाना चाहिये। टहलना तेजीसे चाहिए और तीन-चार मील जरूर टहलना चाहिए। इस विधिसे चलनेपर पांच-सात सप्ताहमें पेटकी चर्बी छंट जा सकती है और त्वचा स्वाभाविक हो जा सकती है। इस क्रियाके साथ मौसमी फल-तरकारियोंका अधिक प्रयोग करनेपर आपकी मनोकामना और भी शीघ्र पूरी हो सकती है।

ढीली त्वचा

मेरे मुख और गलेकी त्वचा झूलने लगी है और चेहरा इतना भद्दा लगने लगा है कि मुझे डर है कि मुझे नौकरीसे हाथ धोना पड़ेगा। क्या आप कोई ऐसी युक्ति बता सकते हैं कि चेहरेकी त्वचा जवान व्यक्तिकी-सी हो जाय।

झुर्रियां मिटानेके लिये पहला काम आपको यह करना होगा कि आप अपना स्वास्थ्य बढ़िया बनायें। स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके नियम आपको 'रोगोंकी सरल चिकित्सा' में मिलेंगे। उनके अनुसार चलें और इस आशा और

विश्वासको लेकर चलें कि उनके अनुसार चलनेपर आपको जरूर ला होगा। कई वार आशाका सहारा ले सकना कठिन होता है पर आप य जान लें कि उत्साह और आशा स्वयं मांसपेशियोंको सबल बनानेमें सफ होती हैं अतः जहां इनकी आवश्यकता आपको अपने कार्यक्रमपर लगा रखनेके लिये आवश्यक हैं वहां वे स्वयं चिकित्सा भी हैं। दो सेर पानी नित्य जरूर पीयें इससे त्वचाकी शुष्कता, जिसके कारण आदमी बूढ़ा-सा लगता है जाकर उसपर रौनक आयेगी। मुंह और गर्दनको दिनमें दो-तीन वार गरम पानीसे धोइये और उसके बाद मुंह और गर्दनपर ठंडा पानी देरतक डालिये। इसके बाद त्वचाको तौलियेसे सुखाकर धीरे-धीरे जरा उसकी मालिश कीजिये। मालिशमें हाथ गर्दनसे ऊपरकी ओर जाय— हाथका परिचालन ऊपरसे नीचेकी ओर कभी न किया जाय। रातको सोनेके पहले मुंह और गर्दनपर थोड़ा-सा तिल या नारियलका तेल लगाइए और त्वचाको अंगुलियोंसे धीरे-धीरे तीन-चार मिनटतक थपथपाइये। इसके बाद त्वचाको सूखे मुलायम कपड़ेसे पोंछिए और फिर गीले कपड़ेसे पोंछकर तेल साफ कर लीजिए। क्रोध करते रहनेसे मुंहपर ऐसी रेखाएं बनती हैं जिससे आदमी बूढ़ा प्रतीत होता है; मुस्कराते रहनेसे मांसपेशियां झूल नहीं पाती और आदमी जवान प्रतीत होता है। अपनेमें जवानीके विचार और भावनाएं भरिये फिर शरीरको जवान बनाना आसान हो जायगा।

ठंडे हाथ-पैर

शाम और सुबहको मेरे हाथ-पैर ठंडे रहते हैं। रातको तो वे इतने ठंडे हो जाते हैं कि नींद बड़ी देरसे आती है। हाथ-पैरोंको गरम करनेका कोई उपाय बतायें।

रक्त-संचालन ठीक न होनेके कारण ... में रक्त नहीं पहुंच
और उनमें आपको ठंडक प्रतीत हे ... ठीक
लिए उचित मात्रामें कसरत नित्य ... फल
कारियां अधिक रखनी चाहिए। स ... डे पान
धो लें तो वे शीघ्र गरम हो जायगे अ

देरसे मासिक और रक्ताल्पता

मेरी उम्र अठारह वर्षकी है। मुझे मासिक समयपर नहीं होता। दो-दो, तीन-तीन महीने निकल जाते हैं। डाक्टर मुझे रक्ताल्पताका रोग बताते हैं। क्या इस रोगसे मासिकका संबंध है? मासिक ठीक हो इसके लिए उपाय बतानेकी कृपा करें।

रक्ताल्पता रोगके कारण अक्सर मासिक बिगड जाता है और वह समयपर भी नहीं होता। यदि रक्ताल्पता चलती रहे तो कई बार महीनों मासिक नहीं होता। इस रोगको दूर करनेके लिए शरीरमें रक्तकी मात्रा बढ़ानी चाहिए और वह उत्तम प्रकारका बनाना चाहिए। इसके लिए भोजनमें सजीव खाद्यों जैसे पत्तीदार भाजियां, कच्ची तरकारियां, गरम बालू या आगमें भूने हुए आलू, खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, पालक-सी कच्ची तरकारियां, संतरा, नारंगी, अनन्नास, खरबूजे, आम-जैसे ताजे रसीले फलको स्थान देना चाहिए। मैदा और चीनीसे बनी चीजोंसे परहेज करना चाहिए और चोकरसमेत आटेसे बनी चीजें तथा मीठेके लिए किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर और गुड़का उपयोग करना चाहिए। दूध तथा दूधसे बनी चीजोंका नित्य उपयोग करनेका विशेष ध्यानरखना चाहिए।

मासिक ठीक समयपर लानेमें टहलना, पेटकी कसरतें, कुछ देर नित्य सुबहकी धूपका सेवन तथा गरम ठंडा कटि-स्नान विशेष सहायक होंगे।

गरम ठंडे कटि-स्नानके लिए एक टबमें शरीरसे आठ दस डिग्री अधिक गर्म पानी और दूसरेमें ठंडा पानी भरना चाहिए। पहले गरम पानीसे भरे टबमें दस मिनट बैठें—पैर टबके बाहर रहेंगे, फिर ठंडे पानीसे भरे टबमें दो मिनट। इस प्रकार चार बार करें और अंतमें ठंडे पानीसे स्नान कर लें।

इन प्रयोगोंके अलावा रातको जल्द सोनेका ध्यान रखिए और शक्तिसे अधिक मानसिक और शारीरिक श्रम कभी मत कीजिए।

हाथ-पाँव सूज आना

बहुत समयसे मुझे हाथ-पांवके सूज आनेकी शिकायत है। पालथी

मारपकर बैठनेसे, पांव को किसी सहारे लगानेसे अथवा पांव पसारकर बैठनेसे, हाथको किसी सहारे लगानेसे या पसारकर रखनेसे हाथ अथवा पांव कुछही समयमें सुन्न हो जाते हैं और झनझनाहट होती है। ऐसा क्यों होता है। न हो इसके लिये उपाय सविस्तार बतानेकी कृपा करें।

किसी अंगका सुन्न पड़ जाना या झनझनाना शरीरमें रक्त-संचालनका ठीक न होनेका लक्षण और रक्त-संचालनमें बाधा पड़नेका परिणाम है। बड़ा अच्छा हो कि आप कुछ दिनोंतक रोज किसीसे सारे शरीरकी मालिश करवाएं, नियमित व्यायाम करें और नित्य दो-ढाई सेर पानी पीनेका ध्यान रखें। यदि मालिशकी सुविधा न हो तो नित्य पहले गरम पानीसे सारे शरीरको रगड़-रगड़कर स्नान करें और फिर तुरंत ठंडे पानीसे। यदि गरम पानीका प्रयोग दस मिनटतक किया जाय तो ठंडे पानीका प्रयोग दो मिनट होना चाहिये। इन प्रयोगोंसे आपका कष्ट शीघ्र दूर होगा।

बच्चोंका लीवर

मेरी भाभीके बच्चे पैदा तो स्वस्थ होते हैं पर आठ-नौ माह बाद कमजोर होने लगते हैं, उनका लीवर बढ़ जाता है। इसकी वजह क्या है? कोई उपाय बताएं कि बच्चे स्वस्थ रहें।

दूध पीते बच्चोंका स्वास्थ्य ठीक रहे इसके लिए आवश्यक है कि उन्हें ठीक दूध मिले। लगता है कि आपकी भाभीके भोजनमें अधिकतर अन्न और घी-चीनी ही रहती है। इसके विपरीत उनके भोजनमें इनकी मात्रा बहुत कम होनी चाहिए और फल, तरकारी और दूधकी मात्रा अधिक। इस प्रकार उनका दूध बढ़िया होगा, वह बच्चोंको पचेगा और लीवर नहीं बिगाड़ेगा, न वे कमजोर होंगे।

सोते समय मुंहसे लार

रातको निद्रावस्थामें मेरे मुंहसे बहुत अधिक लार बहती है जिससे तकिया भीग जाता है। यह लार क्यों बहती है? इसका उपचार क्या है?

सोते समय लार निकलनेका अर्थ है हाजमेंकी खराबी। इसे दूर करनेके लिए आप दो-तीन दिन केवल फल खाकर रहें, एक सप्ताहतक नित्य एनिमा लेकर आंतोंको साफ करें और फिर पचे इतना ही भोजन ग्रहण करनेका ध्यान रखें। नित्य कसरत भी करें। इस विधिसे आप अपने कष्टसे मुक्ति पा सकेंगे।

नाखूनोंपर सफेद चित्ते

नाखूनोंमें सफेद चित्ते क्यों पड़ जाते हैं। उनको दूर करनेके लिए क्या किया जाय?

नाखूनोंका रंग स्वाभाविक न होनेका कारण भोजनमें कैलशियम (चूने) की कमी है। इस कमीकी पूर्तिके लिए पत्तीदार भाजियों और दूधका अधिक उपयोग करना चाहिए। धीरे-धीरे नाखूनोंका रंग स्वाभाविक हो जायगा।

धड़कन बढ़ना

कभी-कभी मेरे दिलकी धड़कन बढ़ जाती है और लगता है कि हार्ट फेल हो जायगा। डाक्टरोंको दिखानेपर वे कहते हैं कि मेरा हृदय बिलकुल ठीक है। उन्होंने इसके लिए मुझे दवा भी दी लेकिन लाभ नहीं हुआ।

कब्ज, अपच और वायु होनेसे अक्सर दिलकी धड़कन बढ जाती है। यदि भोजन मात्रासे अधिक न लिया जाय और भोजनमें प्राकृतिक खाद्योंका उपयोग किया जाय तो अपच न हो और कब्ज न रहे। फिर दिलकी धड़कन नहीं बढ़ेगी।

इस रोगसे पीड़ित व्यक्तियोंको आराम अधिक करना चाहिए और आराम करनेका सही तरीका शवासन है। सारे शरीरको ढीलाकर आराम-से लेट जायं और मनको भय, परेशानी और चिंताओंसे मुक्त रखें। इससे आपके हृदयकी शक्ति बढ़ेगी और कष्ट जायगा।

थूकके कारण कभी-कभी हकलाहट भी पैदा हो जाती है। आप मुझे इस रोगसे मुक्त होनेका उपाय बतावें।

मुहसे अधिक थूक आना श्वेतसारीय पदार्थ अर्थात् गेहूं, चावल, जौ, बाजरा, केला आदि अच्छी तरह न पचनेकी निशानी है। इनकी मात्रा आप अपने भोजनमें आधी कर दें और श्वेतसारका ठीक तरहसे पाचन हो इसके लिए श्रम भी करना जरूरी है। आप नित्य ही कुछ कसरतें करें और पाच-छः मील तेजीसे टहलें। धीरे-धीरे थूक आना अपनी स्वाभाविक दशामें हो जायगा।

त्वचाका चिकनापन

त्वचाका तेल लगी-सी चिकनी होना स्वास्थ्यका लक्षण है या अस्वास्थ्यका। यदि अस्वास्थ्यका तो इसका कारण क्या है?

यदि त्वचा पसीनेके कारण नहीं, साधारणतया चिकनी रहती है तो उसका अर्थ है कि त्वचा ठीक काम नही कर रही है। नित्य कसरत कीजिये, त्वचा ठीक काम करने लगेगी।

आठवें मासमें बच्चा

अभी दस रोज पहले मेरी पत्नीके बच्चा हुआ था वह आठवें माहमें ही हो गया और बच्चा कुल चौबीस घंटे जिया। बच्चेके जल्द होनेका और उसकी निर्बलताका कारण बतावें।

बच्चेके निर्माणमें बहुत अधिक प्राकृतिक लवणों, खासकर कैलशियम (चूने) की जरूरत होती है। ये प्राकृतिक लवण उसे माताके शरीरसे मिलते हैं। माताके भोजनमें यदि इन लवणोंकी कमी होती है तो बच्चेको पूरे नहीं मिल पाते और माता भी कमजोर हो जाती है, उसकी मांसपेशियां ढीली हो जाती हैं और गर्भपात हो जाता है। समयके पहले होनेवाले बच्चेका मातासे उचित पोषण न प्राप्त होनेके कारण कमजोर होना स्वाभाविक है।

कैलशियम हरी भाजियों और दूधमें बहुत होता है। यदि स्वास्थ्य

गालोंमें छाले

मेरे गालोंमें ऐसे छाले पड़ गए हैं कि कुछ भी खानेमें कष्ट होता है। पहले यह बहुत कम थे पर इधर ज्यादा हो गए हैं।

गालोंमें छाले पेट खराब रहने तथा शरीरमें अधिक विकार इकट्ठा हो जानेका लक्षण होता है। यदि आप अपने शरीरका शोधन कर लें तो ये निश्चित रूपसे चले जायं और फिर अपना खान-पान ठीक रखें तो फिर न हों और आपका स्वास्थ्य भी बढ़िया रहे। शरीर-शोधनके लिए पहले एक-दो दिनका उपवास करें और फिर तीन दिनका फलाहार। फलाहारमें सुबह-दोपहर-शामको कोई एक तरहका फल खाना चाहिए। जैसे सुबह संतरा, दोपहर पपीता या अमरूद और शामको टमाटर। उपवास और फलाहार-के समय दिनभरमें दो-ढाई सेर पानी जरूर पीएं और नित्य सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेकर आंतें साफ कर लें। फलाहारके बाद दूसरे दिन दोपहरको फलके बजाय कुछ उबली हुई हरी तरकारियां लें और चोकरसमेत आटेकी मोटी रोटी। दो दिन बाद शामको भी रोटी-सब्जी लेने लग जायं और फिर धीरे-धीरे सुबह फल-दूध, दोपहर-शामको रोटी-सब्जीके साधारण भोजनपर आ जायं।

इस शोधन-कार्यमें आपका वजन पहले कुछ घट सकता है। पर आपकी काम करनेकी ताकत और स्फूर्तिमें कोई कमी नहीं आएगी। यह संभवत: अधिक हो जा सकती है।

शोधन-कार्य समाप्त हो जानेपर भी भोजनमें अधिक फल-तरकारियां रखनेका ध्यान रखें और नित्य दो-ढाई सेर पानी पीनेका भी।

थूक अधिक आना

मेरे मुंहसे थूक बहुत आता है जिसके कारण बोलनेमें प्रवाह नहीं रहता। यह बात मुझे तथा मुझसे बात करनेवालोंको भी अखरती है। थूकनेके लिए वाक्यांशको कई बार तोड़ना पड़ता है। इसके अतिरिक्त अधिक

थूकके कारण कभी-कभी हकलाहट भी पैदा हो जाती है। आप मुझे इस रोगसे मुक्त होनेका उपाय बतावें।

मुहसे अधिक थूक आना श्वेतसारीय पदार्थ अर्थात् गेहूं, चावल, जौ, बाजरा, केला आदि अच्छी तरह न पचनेकी निशानी है। इनकी मात्रा आप अपने भोजनमें आधी कर दें और श्वेतसारका ठीक तरहसे पाचन हो इसके लिए श्रम भी करना जरूरी है। आप नित्य ही कुछ कसरतें करे और पाच-छः मील तेजीसे टहलें। धीरे-धीरे थूक आना अपनी स्वाभाविक दशामें हो जायगा।

त्वचाका चिकनापन

त्वचाका तेल लगी-सी चिकनी होना स्वास्थ्यका लक्षण है या अस्वास्थ्यका। यदि अस्वास्थ्यका तो इसका कारण क्या है?

यदि त्वचा पसीनेके कारण नहीं, साधारणतया चिकनी रहती है तो उसका अर्थ है कि त्वचा ठीक काम नही कर रही है। नित्य कसरत कीजिये, त्वचा ठीक काम करने लगेगी।

आठवें मासमें बच्चा

अभी दस रोज पहले मेरी पत्नीके बच्चा हुआ था वह आठवें माहमें ही हो गया और बच्चा कुल चौबीस घंटे जिया। बच्चेके जल्द होनेका और उसकी निर्बलताका कारण बतावें।

बच्चेके निर्माणमें बहुत अधिक प्राकृतिक लवणों, खासकर कैलशियम (चूने) की जरूरत होती है। ये प्राकृतिक लवण उसे माताके शरीरसे मिलते हैं। माताके भोजनमें यदि इन लवणोकी कमी होती है तो बच्चेको पूरे नही मिल पाते और माता भी कमजोर हो जाती है, उसकी मासपेशियां ढीली हो जाती हैं और गर्भपात हो जाता है। समयके पहले होनेवाले बच्चेका मातासे उचित पोषण न प्राप्त होनेके कारण कमजोर होना स्वाभाविक है।

कैलशियम हरी भाजियों और दूधमें बहुत होता है। यदि स्वास्थ्य

नियमोंके अनुसार करनेके साथ-साथ गर्भिणीके भोजनमें इन पदार्थोंकी प्रचुरता रहे तो गर्भपात न हो।

चेचकके दाग

मेरे मुंहपर चेचकके दाग हैं, मैं उन्हें मिटाना चाहती हूं। कोई सरल उपाय बतावें। क्रीम, लोशन और दवाओंमें तो बहुतसे रुपये गंवा चुकी।

चेचकके दाग चले जायेंगे यह विश्वासपूर्वक नहीं कहा जा सकता पर आप दिनमें एक बार अपने मुंहपर गरम और ठंडे पानीके छींटे दें। पहले गरम पानीसे एक मिनटतक फिर ठंडे पानीसे इतने ही समयतक। ऐसा दस मिनटतक करें। इससे आपके मुंहपर रक्त-संचालन बहुत तीव्र होगा जो दागोंको मिटानेमें मददगार होगा। छींटे लगा लेनेके बाद मुंहपर नारियलका तेल लगाकर पांच-चार मिनटतक हाथसे उसे थपथपावें। कुछ दिनोंतक यह प्रयोग जरूर करके देखें। लाभ यदि पूर्ण नहीं तो आंशिक जरूर होगा।

फीलपांव

ढाई सालसे मेरे बांये पैरमें फीलपांवकी शिकायत है। चलनेसे, साइकिल चलानेसे, कुर्सी या चारपाईपर लटकाकर बैठनेसे पैर फूल जाता है। सुबह सोकर उठनेपर सूजन कम हुई मिलती है। बहुत दवा कराई, इंजेक्शन भी लिये पर कोई लाभ नहीं होता। मैं क्या करूं?

फीलपांव शरीरमें दोष-संचयका प्रत्यक्ष उदाहरण है, यह रोग शरीरके पूर्ण शोधनद्वारा हो जा सकता है। इसके लिए उपवास बहुत उपयोगी है। लंबा उपवास करनेमें कठिनाई होगी पर यदि आप प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास करते रहें तो धीरे-धीरे लाभ अवश्य होगा। उपवासके दिन दो-तीन सेर पानी जरूर पीना चाहिए और उस दिन शामको तथा दूसरे दिन सुबह सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेकर आंतोंको साफ कर लेना चाहिए ताकि आंतें भी विषरहित और स्वच्छ हो सकें।

अपने साधारण जीवनक्रमको भी स्वाभाविक बनायें। कुछ कसरतें नित्य करें, भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और फल लें। दाल और दूध आपके लिए ठीक नहीं है। नमक भी न लें तो ज्यादा अच्छा रहेगा। नमक शरीरमें पानीको व्यर्थमें रोकता और फीलपांवके जानेमें रुकावट डालता है।

कानसे मवाद

मेरे आठ वर्षके बच्चेके एक कानसे दो वर्षसे मवाद बराबर निकलती रहती है। कई तरहकी चिकित्सा कराई पर कोई लाभ नहीं हुआ। आप मेरी मदद करनेकी कृपा करें।

कफकारक भोजन मवाद बननेका कारण होता है और कफकारक खाद्य हैं चावल, चीनी, दालें। यदि कुछ दिनके लिए आप अपने बच्चेका भोजन चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और फल कर दें तो उसके कानसे मवाद आना बंद हो जायगा। शीघ्र लाभके लिए बच्चेको खेल-कूदमें भाग लेनेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उसे जहां-तक हो शुद्ध वायुमें रहना चाहिए। नित्य सवेरे बच्चा दस मिनटतक निकलते हुए सूर्यके सामने वह कान करके बैठे जिससे मवाद आती है।

गर्भिणीको मिचली

गर्भिणी स्त्रीको मिचली तथा कै क्यों हुआ करती है। कारण तथा उपचार लिखनेकी कृपा कीजिए।

गर्भिणीको कै और मिचली आनेका प्रधान कारण कब्ज है। यदि ऐसी स्त्री उचित खान-पानद्वारा पेट ठीक साफ रखे तो कै और मिचलीकी तकलीफ उसे नहीं होनी चाहिए।

नकसीर

मेरे बच्चेके नाकसे नकसीर (खून) सप्ताहमें एक-दो बार गिरता है। उसे तुरंत और स्थायी रूपसे रोकनेका क्या उपाय है?

नकसीर उन्ही बच्चोंको होती है जिनके भोजनमें कैलशियम (चूने) की कमी होती है। यदि बच्चेके भोजनमें दूध, सतरे, हरे शाक आदि ऐसे खाद्योंकी प्रधानता कर दी जाय जिसमें कैलशियम अधिक होता है तो यह रोग धीरे-धीरे चला जायगा।

नकसीर फूटनेपर बच्चेका मुंह जल्दी ठंडे पानीसे धोना चाहिए और उसकी पूरी रीढ़पर एक-दो इंच चौड़ी, आध इंच मोटी कपड़ेकी पट्टी ठंडे पानीमें भिगोकर १५-२० मिनट रखना चाहिए। इस प्रयोगसे नकसीरमें तुरत लाभ होता है।

रतौंधी

मेरा लड़का पांच सालका है। उसे सूर्यास्तके बाद दिखाई नहीं देता है। इसके लिए उसकी बहुत-सी दवाएं भी कराई पर सभी निष्फल सिद्ध हुईं। उसका यह रतौंधी रोग जाय इसके लिए उपचार बतानेकी कृपा करें।

रतौंधी अभावजन्य रोग अर्थात् आंखोंको जो भोजन चाहिए वह *उन्हें न मिलनेके कारण यह रोग हो गया है। वह भोजन है प्राकृतिक लवण और विटामिन। ये सभी चोकरसमेत आटे, कनसमेत चावल,* ताजी फल-तरकारियां और कच्चे दूधमें अधिकतासे मिलते हैं। आप बच्चेके भोजनमें केवल इन्ही खाद्योंको रखें और उसे एक पाव गाजर नित्य खानेको दें। गाजर रतौंधी दूर करनेके लिए विशेष उपयोगी सिद्ध हुआ है। उम्मीद है बच्चेकी आंखें शीघ्र ठीक हो जायंगी।

आंखोंमें कुकरे

लगभग दो सालसे मेरी आंखोंमें कुकरे हो गए हैं। सब प्रकारकी ओषधियां आंखोंमें डालकर देख लीं। कुछ दिन ठीक होकर खुजली फिर जाग उठती है। कई डाक्टर तो अब यह कहते हैं कि यह रोग आयु भर नहीं जायगा और कई कहते हैं कि आपरेशन करवाओ इससे साल-दो-साल आराम रहेगा। पर मैं आपरेशनसे डरता हूं। साथ ही यह भी सुना जाता है कि रोगसे मनुष्य पूर्णतः अंधा भी हो जा सकता है।

आंखोंमें कुकरे होनेका कारण शरीरका विषमय हो जाना है और उसके लक्षण कुकरेके रूपमें प्रकट हो रहे हैं। यदि शरीरका शोधन कर दिया जाय तो यह रोग स्वयं चला जाय। रोगका मूल नष्ट न कर बाहरी उपचारसे उसे दूर करनेका प्रयत्न व्यर्थ सिद्ध होना स्वाभाविक है।

फल-तरकारियां रक्तका शोधन करती हैं और घी, चीनी, अन्न, चाय, काफी, सिगरेट, मसालोंका प्रयोग उसे विषमय बनाता है। आप दो सप्ताह केवल मौसमके फल और कच्ची खाई जा सकनेवाली तरकारियां जैसे टमाटर, गाजर, पालक खाकर रहें। इस समय नमकका भी व्यवहार न करें और फिर एक सप्ताह सुबह-शाम फल-दूध और दोपहरको रोटी-सब्जी लेनेके बाद सुबह फल और दोपहर-शाम रोटी-सब्जी लेने लगें।

फलाहारके दिनोंमें नित्य सेर-सवा-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेकर आंतें साफ करते रहें। नित्य सेर-डेढ़-सेर पानी पीएं कि शरीरका विष मूत्रद्वारा भी निकलता रहे। सात-आठ घंटे जरूर सोएं और रोज कोई कसरत करना न भूलें।

इस विधिपर चलनेसे कुकरे तीन सप्ताहोंमें ही चले जायंगे और फिर आपने अपना रहन-सहन ठीक रखा तो कुकरे क्या कोई भी रोग न होगा।

पेटमें घाव या छाले

मेरे पेटमें करीब आठ महीनेसे दर्द रहता है। दर्दका स्थान नाभि एवं हृदयके बीचका है। पेट खाली होनेपर बुलता है। भोजनके पश्चात् पंद्रह-बीस मिनटतक दर्द बंद रहता है। दस्त साफ नहीं आता नींद कम आती है। जी मिचलाता रहता है। काफी उपचार किया। देशी ओषधियां और अंग्रेजी दवाइयां लीं। जबतक दवा चालू रहती है तबतक दर्द मिट जाता है। दवा बंद करनेके बाद फिर दर्द होने लगता है। उम्र मेरी बत्तीस वर्ष है। बदन मेरा गठीला है। भूख लगती है।

अक्सर मुंहके छालोंकी तरहके छाले आमाशयमें हो जानेपर पेटमें दर्द होता है और वह दर्द भोजनके पश्चात् कुछ देरके लिए चला जाता है। इन्हें दूर करनेके लिए आप दूधका कल्प करें।

मांको दूध कम होना

मेरा बच्चा तीन महीनेका है और उसकी मांको बहुत थोड़ा दूध होता है। अतः उसे ऊपरका दूध पिलाना पड़ता है। क्या ऐसी कोई तरकीब है कि मांको दूध होने लगे। मेरे तीन बच्चे ऊपरका दूध पिलानेसे बीमार होकर मर चुके हैं।

यदि माका भोजन स्वाभाविक रहे तो मांको दूध भी होगा और वह दूध पीकर बच्चा स्वस्थ भी रहेगा। आप अपनी पत्नीको सुबह-शाम केवल फल-दूध दें और दोपहरको चोकरसमेत आटेकी रोटी तथा हरी तरकारियां। उन्हें नित्य सुबह व्यायाम कराएं या तीन-चार मील टहलाएं और यह ध्यान रखें कि वे दो सेर पानी भी नित्य पी रही हैं। शीघ्र ही बच्चेको यथेष्ट दूध मिलने लगेगा और वह स्वस्थ भी रहेगा।

कुकुरखांसी

मेरी चार वर्षकी पुत्री कुकुरखांसीसे पीड़ित है। सात महीने हो गए रोग तरह-तरहकी दवा करनेके बाद भी जानेका नाम नहीं लेता। और कोई ऐसा भोजन मुझे बतावें जिसपर चलनेसे रोग चला जाय।

कुकुरखासीसे पीड़ित बच्चेके भोजनसे सारे कफकारक खाद्य अर्थात् दूध, दही, घी, मिठाई, चावल, मैदेसे बनी चीजें, चीनी, दाल निकाल देनी चाहिए और उसे संतरा, मौसमी, खरबूजा, टमाटर, रसभरी, ताजे रसीले फल देने चाहिए। तरकारियोंमें पालक, पातगोभी, लौकी, तोरी, परवल आदि भी रोगनिवारक होंगे—यह दें, मिर्च, मसालेके साथ भूनकर नहीं केवल उबालकर देना चाहिए। थोड़ी चोकरसमेत आटेकी रोटी और भूने हुए आलू भी दिए जा सकते हैं। इस रोगके होते ही यदि बच्चोको एक-दो दिन उपवास कराकर फिर पांच-सात दिन केवल संतरा खिलाकर रखा जाए तो रोग आसानीसे चला जाता है।

इस रोगमें बच्चेका पेट नित्य ठीक तरह साफ होता रहे, इसका ध्यान रखना चाहिए।

बिवाई फटना

जाड़ोंमें मेरे पैरोंमें बिवाई फट जाती है, उनसे खून बहने लगता है जिससे काफी पीड़ा होती है, चलने-फिरनेमें भी असमर्थ हो जाता हूं। यह हालत जाड़ेभर रहती है। गर्मीमें स्वयं ठीक हो जाता हूं। बिवाईसे कैसे बचा जाय।

रक्तमें क्षारोंकी कमी और पैरोंको गंदा रखनेसे बिवाई फटती है। क्षारोंकी पूर्तिके लिए अधिक फल-तरकारियोंका उपयोग कीजिए और पैरोंको साफ रखनेके लिए उन्हें अच्छी तरह धोना चाहिए। रातको उन्हें गरम पानीसे साफ करनेके बाद सोना चाहिए और बिवाई फट रही हो तो पैरोंमें नारियलका तेल भी लगाना चाहिए।

पैरोंमें ठंडक बरदाश्त करनेकी ताकत न होना भी बिवाईका कारण होता है अतः चलने-फिरनेके समय जूतेका व्यवहार अवश्य करना चाहिए।

आंखोंके नीचे कालापन

आंखोंके नीचेकी खाल काली क्यों हो जाती है, इसके मिटानेका अचूक उपाय क्या है?

लिवरकी खराबी और कब्ज। घी-तेलका उपयोग कम कर दें और कब्ज दूर कर लें, आखोंके नीचेकी त्वचाकी अस्वाभाविकता चली जायगी।

आंख आना

गर्मीके दिनोंमें अक्सर बच्चोंकी आंख आ जाती है जिससे उन्हें बहुत कष्ट होता है और कई बार इससे आंखमें माड़ा-फूली भी पड़ जाती है।

यदि बच्चोंको मिठाई-खटाई न देकर उन्हें ऐसा सादा भोजन दिया जाय जिसमें मौसमी फल-तरकारियां अधिक हों तो उनकी आंख न आए। आंख आनेपर बच्चोंको या तो केवल फल खानेको देना चाहिए या रोटी, सब्जी और फल। सब्जीमें नमक न हो तो ज्यादा अच्छा रहेगा।

आंखोंको दिनमें तीन-चार बार ठंडे या गुनगुने गरम पानीसे दर्दके सहायतासे धोना चाहिए और दिनमें दो चार आंखोंपर पतला-सा गीला कपड़ा रखकर उसपर ठंडे पानीमें भिगोई मिट्टी आध घंटेके लिए रखनी चाहिए। इस विधिसे आंख आनेका कष्ट बहुत कम होगा और आंखें शीघ्र रोगमुक्त हो जायगी और उनमें माड़ा-फूली नहीं पढ़ने पायगी। ध्यान रहे मिट्टी जो रखी जाय वह बहुत साफ होनी चाहिए।

गर्भपातकी आशंका

यदि गर्भपातकी आशंका हो तो उसे बचानेकी प्राकृतिक विधि क्या है? इसके लिये अभीसे डाक्टर मुझे बहुत-से इंजेक्शन लेनेकी सलाह देते हैं पर मेरा ख्याल है कि मुझे बहुत चिकित्साकी जरूरत नहीं है। मैं लगभग दो मासकी गर्भवती हूं।

यदि पीड़ा हो और जरा भी रक्त आने लगे तो गर्भवती स्त्रीको तुरंत लेटकर आराम करना चाहिए और दो तीन दिनोंतक लेटे ही रहना चाहिए। दिनमें चार छः घंटेके लिये खाटका पैताना सिरहानेसे दो इंच ऊंचा कर दिया जा सकता है। सवेरे-शाम एक एक घंटेके लिए पेड़ूपर ठंडे पानीमें भिगोई हुई मिट्टीकी पट्टी भी रखनी चाहिए और भोजनमें केवल फल-तरकारियां, कच्चा दूध और थोड़ी रोटी लेनी चाहिए।

दूसरे महीने जब मासिकका समय आवे तब भी इसी प्रकार करना चाहिए। तीन महीनेका गर्भ हो जानेपर गर्भपातकी आशंका कम रह जाती है।

गर्भवती और जच्चाका भोजन

गर्भवती स्त्रीका भोजन कैसा होना चाहिए? प्रसवके दिनका भोजन क्या हो और उसके बीस दिन बादतकका?

गर्भवती स्त्रीका भोजन साधारणसे कुछ अलग नहीं होगा। इतना खयाल रखना चाहिए कि वह गर्भस्थित बच्चेके पोषणके खयालसे जरूरत-

से ज्यादा न खाय और उसके भोजनमें फल, तरकारी और दूधकी मात्रा यथेष्ट हो।

प्रसवके दिन और दूसरे दिन भी उसे उपवास करना चाहिए और दिनमें पाच-चार बार पानी जरूर पीना चाहिए। पानी गरम हो। तीसरे दिन उसे कोई फल देना चाहिए फिर दूध-फल और एक हफ्तेमें वह साधारण भोजनपर आ जाय। इस समय और दो हफ्ते बादतक उसे घी नही देना चाहिए और जब घी दिया भी जाय तो बहुत थोड़ी मात्रामें शुरू किया जाय।

प्रसवसे थकान आती है अतः उपवास और फलाहारकी सिफारिश की जाती है और घी काम करना शुरू करनेपर ही वह पचा सकती है।

गलसुआ

यहां गलसुआ बच्चोंमें अक्सर दिखाई देता है। इस रोगसे गलेमें सूजन और दर्द पैदा होता है। सिर घुमाने-फिरानेमें कष्ट होता है और ज्वर हो जाता है। यह रोग क्यों होता है? क्या यह छूतका रोग है? इस रोगका इलाज बच्चों और बड़ोंका एक ही तरह किया जायगा?

बच्चोंमें इस रोगका विशेष कारण पानी कम पीना और कब्जका रहना है। बच्चोको अधिक पानी पीने और दो बार शौच जानेको प्रोत्साहित करें और उनके भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा बढ़ा दें। गलसुआ होनेपर उन्हें दो-तीन दिनतक केवल फल खानेको दें और एनिमाद्वारा फलाहारके समय नित्य पेट साफ कर दें। सूजनके स्थानको दस मिनट तक गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे दिनमें दो-तीन बार सेंकें और फिर ऊपर-से ठंडे पानीसे भीगी पट्टी बाध दें। यह पट्टी एक-दो घंटे रहे। इस प्रकार चिकित्सा करनेपर तीन-चार दिनमें यह रोग चला जाता है।

एक जगहके बच्चोंको प्रायः एक ही तरहकी गलत आदत पड़ जाती है अतः उनके रोगमें समानता रहती है। बच्चो और बड़ोंके लिए इस रोग-की चिकित्सा एक ही है।

खर्राटे

मुझे रातको सोते समय खर्राटे लेनेकी आदत है, मैं इस आदतसे छुटकारा पाना चाहता हूं, कोई उपाय बता दें।

जो खर्राटे लेते हैं वे प्रायः पीठके बल सोनेपर ही खर्राटे ले पाते हैं, यों भी पीठके बल सोना अच्छा नहीं है। करवट होकर सोनेकी आदत डालें, खर्राटे लेनेकी आदत जा सकती है।

लूसे बचाव

गर्मियोंमें बाहर निकलना पड़े तो लूसे बचनेके लिए क्या करना चाहिए? धूपसे बचनेके लिए गांधी टोपी या हैट लगाना ठीक है? धूपमें नंगे सिर रहा जाय तो कैसा?

यदि धूपमें निकलनेके पहले पानी पी लिया जाय तो लू कभी न लगे। लू शरीरमें पानीके अभावके समय लगती है। बाहर देरतक रहना पड़े तो बीचमें प्यास लगनेपर अवश्य पानी पीना चाहिए।

सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखकर चलनेसे धूप जरा भी दुःखदायी नहीं होती। हैट भी ठीक है। नंगे सिर रहनेकी अपेक्षा किसी भी टोपीका व्यवहार ठीक है।

घेघा

गलेका बढ़ा हुआ घेघा कैसे अच्छा होगा?

घेघा भोजनमें आयोडीनकी कमीके कारण पैदा होता है। आयोडीन पानीमें पैदा होनेवाले खाद्य जैसे सिंघाडा, कसेरु, कमलगट्टा, कमलनाल और अनन्नासमें बहुत होता है। इन खाद्योंका अधिक उपयोगकर इस रोगसे मुक्ति पाई जा सकती है।

खंड (४)
परिशिष्ट

इच्छानुसार बिना कुछ ओढे या कंबल ओढकर आरामसे लेटा रह सकता है।

पेड़पर मिट्टी बीस मिनटसे आध घंटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कर देना चाहिए।

कहींकी मिट्टी लाल-काली, कहींकी पीली, कहींकी मटमैली होती है। मिट्टीका रंग कुछ भी क्यों न हो वह समान रूपसे लाभकारी है। मिट्टी बहुत चिकनी और चिटकनेवाली हो तो उसमें थोड़ी बालू मिलाई जा सकती है।

कटिस्नान

कटिस्नानके लिए नीचे चित्रमे दिये गये टबकी तरहका एक टीनका टब लेना चाहिए और उसमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमे बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रहते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले



भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपडे या तौलिए-से पेड़ूको दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर हौले-हौले मलते हैं। दबाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़ूपरकी त्वचा छिल जायगी।

यह स्नान दससे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले हैं वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका लें और जो बहुत मोटे हैं वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते हैं। जाडेके दिनोंमें इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

डेढ़-दो सेर गरम पानीका एनिमा उपवास, फलाहारमें नित्य लेनेकी जरूरत होती है। यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहार-का पूरा फायदा नही मिलता। कडे कब्जके वक्त या चिकित्साके आरंभमें भी तीन-चार दिन यह एनिमा लेकर लाभ शीघ्रतासे प्राप्त किया जा सकता है पर साधारण कब्जमें शक्तिदायक एनिमा लेना चाहिए। इसके लिए एक पाव ठंडा पानी आंतोमे पहुंचाकर दस मिनट रोकना चाहिए और फिर शौच जाना चाहिए। पानीकी ठडक आतोंको सजग कर देती है, उन्हें बल देती है और वे अपना कार्य धीरे-धीरे करने लगती है। शक्ति-दायक एनिमा रोज और दिनमे दो बार भी लिया जा सकता है। यह एनिमा यदि दिनभरमें किसी वक्त भी शौच न हो तो शामको या रातको सोनेके पहले लेना चाहिए। शक्तिदायक एनिमा नित्य महीनो लेनेसे भी लाभके सिवा इससे किसी प्रकारकी हानिकी कोई संभावना नही है।

एनिमा अधिक पानीका लिया जाय या थोडे पानीका, शौचालयमे सुस्थिर होकर बैठना चाहिए। शौच अपने आप होगा। आरंभमे शौचा-लयमे पंद्रहसे तीस मिनटतक बैठनेकी जरूरत हो सकती है।

मिट्टीकी पट्टी

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए जमीनसे बालिश्तभर नीचेकी साफ मिट्टी लेनी चाहिए जिसमे खाद-गोबर या किसी तरहकी गंदगी न मिली हो। यदि मिट्टीमें ककड़-पत्थर हों तो मिट्टीको कूट-पीसकर किसी मोटी छलनीसे छान लेना चाहिए और फिर उसमे ठडा पानी मिलाकर लप्सी-सी ढीली बना लेनी चाहिए। मिट्टी इतनी अधिक ढीली न हो कि स्थानपर रखनेके बाद वह बहने लगे। यह मिट्टी पेड़ू (नाभिसे लेकर मूत्रेंद्रियतकके पेटके सामनेके सारे भागको कहते हैं) पर रखनी हो तो एक कपड़ेपर उसे सेर-डेढ सेरकी मात्रामें, आधा इंचकी मोटाईमें फैलाकर दस-बारह इच लंबी और छ-सात इंच चौडी बनानी चाहिए और उलटकर पेड़ूपर रख देनी चाहिए कि कपडा ऊपर रहे और मिट्टी त्वचाको छूती रहे। ऊपरका कपड़ा हटाकर या उसीपर मिट्टीकी पट्टीसे थोड़ा बड़ा ऊनी कपड़ा मिट्टीपर रख देना चाहिए। रोगी इस अवस्थामें

इच्छानुसार बिना कुछ ओढ़े या कंबल ओढ़कर आरामसे लेटा रह सकता है।

पेड़पर मिट्टी बीस मिनटसे आध घंटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कर देना चाहिए।

कहींकी मिट्टी लाल-काली, कहींकी पीली, कहींकी मटमैली होती है। मिट्टीका रंग कुछ भी क्यों न हो वह समान रूपसे लाभकारी है। मिट्टी बहुत चिकनी और चिटकनेवाली हो तो उसमें थोड़ी बालू मिलाई जा सकती है।

कटिस्नान

कटिस्नानके लिए नीचे चित्रमें दिये गये टबकी तरहका एक टीनका टब लेना चाहिए और उसमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रहते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले



भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलिए-से पेड़ूको दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर हौले-हौले मलते हैं। दबाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़ूपरकी त्वचा छिल जायगी।

यह स्नान दससे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले हैं वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका लें और जो बहुत मोटे हैं वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समयपर पहुंचना चाहिए।

यदि ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरम करनेके पहले सारे शरीरको हाथसे पांच-सात मिनटतक रगड़कर तब टबमें बैठना चाहिए। इससे शरीर गर्म हो जायगा और ठंडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके बाद जो स्थान पानीसे भीग गया हो उसे सूखे कपड़ेसे पोंछकर और फुर्तीसे कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जो न टहल सकते हैं न कसरत कर सकते हैं उन्हें कंबल ओढ़कर आध घंटेतक लेटना चाहिए कि कटिस्नानसे आई ठंडक चली जाय और शरीर गरम हो जाय।

पूर्ण स्नान कटिस्नानके एक-दो घंटे बाद ही किया जा सकता है।

मेहनस्नान

इस स्नानके लिए टबमें एक फुट लंबी छः इंच ऊंची और छः इंच चौड़ी काठकी चौकी रखनी चाहिए। यह चौकी आगेसे चंद्राकार कटी हो तो अच्छा होगा। चौकी न मिलनेकी अवस्थामें टबमे चार ईंटें रखकर भी काम चलाया जा सकता है। टबमें इतना पानी भरना चाहिए कि पानी चौकीपर आध इंच रहे। पानी ठंडा होना चाहिए। गरमीके दिनोंमें इस स्नानके लिए घडेका ठंडा पानी लेना चाहिए।

पानी भर लेनेके बाद चौकीपर खुले बदन बैठना चाहिए और बैठे बैठे किसी तौलिएको पानीमें भिगो-भिगोकर पेड़को दो मिनटतक धोना चाहिए। फिर मूत्रेंद्रियके घूघटको अंगुलियोंके बीच पकड़कर खालके अग्रभागको किसी मुलायम कपड़ेसे धीरे-धीरे रगडना या छूना चाहिए। यह क्रिया दस मिनटसे बीस मिनटतक की जा सकती है। दुबले व्यक्तिके लिए दस मिनटका समय काफी है। जो मोटे हैं वे यह क्रिया बीस मिनटतक कर सकते हैं। यह क्रिया समाप्त होनेके बाद रीढ़ अर्थात् पीठके बीचके भागको दो-तीन मिनटतक गर्दनसे लेकर नीचेतक किसी गीले तौलिएसे रगड़ना चाहिए। दो फुट लंबे तौलिएके दोनों छोरोंको दोनों हाथोंसे पकड़कर पूरी रीढ़को आसानीसे पोंछा जा सकता है।

स्त्रियोंको पेड़, धोने और रीढ़को ठंडक पहुंचानेका काम पुरुषोंके समान ही करना चाहिए और मेहनस्नानके लिए किसी मुलायम कपड़ेसे मेहनके दोनों तरफके ओठोंको धीरे-धीरे धोना चाहिए। मासिकके समय कटि और मेहन दोनों स्नान वर्जित है।

इस स्नानके बाद भी कटिस्नानकी तरह शरीरको गरम करनेके लिए टहलना, कसरत करना या कंबल ओढ़कर आध घंटे लेटना चाहिए।

यदि टब न मिले तो यह स्नान स्टूलपर बैठकर भी लिया जा सकता है। स्टूलपर गीला तौलिया रखकर बैठना चाहिए और स्टूलके किनारेसे लगाकर पानीसे भरी बाल्टी सामने रखकर मेहनस्नान लेना चाहिए।

पैरका गरम स्नान

पैरके गरम नहानके लिए किसी स्टूल या कुरसीपर बैठकर पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी चौड़े मुंहके बर्तनमें रखना चाहिए। बाल्टीमे पानी इतना हो कि पानी घुटनेके कुछ नीचेतक आ जाय। पानी सुहाता-सुहाता गरम हो—इतना अधिक गरम न हो कि पैर जलने लगें और तकलीफ हो। पानी ज्यों-ज्यों ठंडा होता जाय बाल्टीमेंसे थोड़ा पानी निकालकर उतना ही दूसरा तेज गरम पानी मिला देना चाहिए। गरम पानी पैरोंको बचाकर डालना चाहिए कि पानीकी धार पैरोंपर न पड़े अन्यथा पैर जल जा सकते हैं।

स्टूलपर बैठनेके बाद एक कंबल इस प्रकार ओढ़ना चाहिए कि सारा शरीर ढका रहे और बाल्टी भी कंबलके अंदर आ जाय। सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए जिसे बीच-बीचमें ठंडे पानीसे तर करते रहना चाहिए या तौलिया बदलते रहना चाहिए।

इस स्नानके आरंभमें थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीचमें भी थोड़ा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

पैरोंका गरम स्नान बीस मिनटतक लेना चाहिए और स्नान खतम होनेपर पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे पोंछ लेना चाहिए। पसीना आ गया हो तो सारे शरीरको फुर्तीसे गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ

कपड़े पहन लेना चाहिए। पैरोंके गरम स्नानके बाद आवश्यकता हो तो साधारण स्नान किया जा सकता है।

साधारण स्नान

स्नान नित्यकी एक आवश्यक क्रिया है, पर बहुत कम लोग हैं जो स्नानके गुण एवं महत्त्वको समझते हैं। इसलिए अधिकतर लोग दिनमे एक बार किसी-न-किसी तरह सिरपर चार लोटा पानी डालकर स्नानकी रस्म अदा कर लेते हैं। बदनपर ठंडा पानी डालनेके भी लाभ हैं पर इसमे स्नानकी आवश्यकता पूरी नही होती।

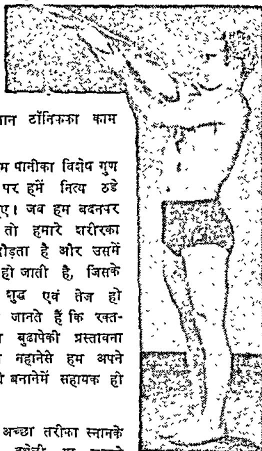
स्नान दो विशेष लाभोंके लिए किया जाता है। पहला शरीरकी सफाई और दूसरा ठडे पानीके स्फूर्तिदायक प्रभावसे नाड़ी-मडलको सशक्त बनाने एवं शरीरके रक्त-संचालनको ठीक रखनेके लिए। पहला काम गरम पानीसे अच्छा होता है। हमारी त्वचामें लाखों रोमकूप होते हैं, जो हमारे फेफड़ोंकी भाति ही सास लेते है। रोम-कूपोंके वद हो जानेसे फेफड़ोपर अधिक जोर पड़ता है और वे कमजोर पडते जाते हैं। इसके अलावा पसीना न निकलनेसे खूनकी सफाईका काम रुक जाता है, जो हमारे स्वास्थ्यके लिए कम हानिकारक नही है।

ठंडे पानीसे भी गदगी साफ होती है। पर रोमकूपोमें बैठी हुई चिकनाई और छोटे-छोटे अणु साफ नही हो पाते। इसके लिए गरम पानी और नीबूका प्रयोग करना चाहिए। कोई खट्टा नीबू लेकर उसे आगमे भून लेना चाहिए और ठडा करके बदनपर पानीके साथ मलना चाहिए। नीबूके इस प्रयोगसे जो सफाई होती है वैसी सफाई करनेका किसी भी साबुनमें सामर्थ्य नही है। गरम पानीसे नित्य नही नहाना चाहिए। इससे सुस्ती बढती है, कमजोरी आती है और पाचन-क्रिया कमजोर हो जाती है। सप्ताहमे एक या दो बार गरम पानीसे नहाना काफी है। गरम पानीका तापमान शरीरके तापमानसे एक-दो डिग्री ही अधिक रखा जाना चाहिए।

रातको सोनेसे पहले गरम पानीका स्नान बहुत मुफीद है। नीद अच्छी आती है और गरम पानीसे नहानेके बाद कुछ ओढकर सो जानेमे

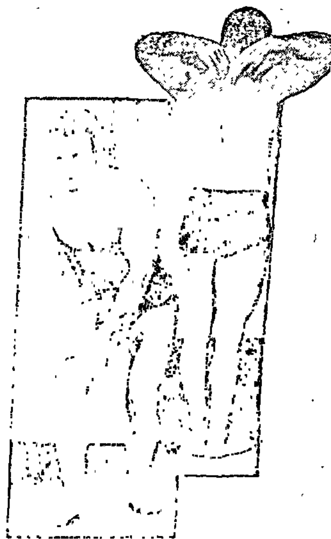
ठंडक लगनेका भय नहीं रहता। गरम या ठंडा किसी प्रकारका भी स्नान भोजनके एक घंटा पहले और भोजनके तीन घंटा बाद किया जा सकता है।

अधिक गरम पानीके अलग लाभ हैं। उसका समयपर ही उपयोग होना चाहिए। जुकाम होनेपर गरम पानीसे नहानेके बाद गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे जुकाम दूर होता है। अधिक चलने या परिश्रमसे आई हुई थकानको दूर करनेमें यह स्नान टॉनिकका काम करता है।



यह तो हुआ गरम पानीका विशेष गुण और उसका उपयोग। पर हमें नित्य ठंडे पानीसे ही नहाना चाहिए। जब हम बदनपर ठंडा पानी डालते हैं तो हमारे शरीरका रक्त, त्वचाकी ओर दौड़ता है और उसमें एक विशेष गति पैदा हो जाती है, जिसके कारण रक्त-संचालन शुद्ध एवं तेज हो जाता है। यह सभी जानते हैं कि रक्त-संचालनमें कमी आना बुढ़ापेकी प्रस्तावना है। अतः ठंडे जलसे नहानेसे हम अपने यौवनको अधिक स्थायी बनानेमें सहायक हो सकते हैं।

साधारण स्नानका अच्छा तरीका स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलियेसे रगड़ लेना चाहिए। पहले सिर रगड़िए, तब माथा, चेहरा और गर्दन। फिर एक-एक करके दोनों हाथोंको कलाईकी ओरसे रगड़ना



शुरू करके कंधोंकी ओर रगड़ना चाहिए। इस तरह हाथोंकी मालिश
हो जानेके बाद कंधा, सीना, बगल, पेट और पीठको रगड़िए और सबसे

अंतमें पैरोंको। पैरोंको रगड़ते समय पैरोंको सीधा रखिए और झुककर पैरोंकी ओरसे रगड़ते हुए हाथोंको जांघकी ओर लाइए। प्रारंभमें धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। आदत पड़नेपर कड़े हाथों और अधिक देरतक यह क्रिया की जा सकती है।

इस प्रकार बदनको रगड़नेके बाद तुरंत ठंडे पानीसे इच्छाभर नहाना चाहिए। स्नानके बाद बदन और बालोंको सूखे तौलिएसे सुखा लेना चाहिए। सूखे बदनको रगड़नेके बाद स्नान करनेमें एक विशेष आनंदका अनुभव होता है और



कितने ही कमजोर व्यक्तियोंके लिए यह स्नान और कसरत दोनोंका काम दे सकता है।

यदि स्नानकी इस विधिका बराबर पालन किया जाय तो फोड़े-फुंसी, दाद-खाज होनेका भय नहीं रहता। मुंहपर मुंहासे न निकलेंगे और न झाईं पड़ेगी, त्वचाका पीलापन गुलाबी रंगमें बदल जायगा और

रुखड़ी निस्तेज त्वचा, धीरे-धीरे मखमल-सी मुलायम हो जायगी। लोगोंको ऐसा प्रतीत होगा कि आप रोज तेलकी मालिश करवाकर स्नान करते हैं।

इस स्नानके बाद यदि बदनको तौलियेसे न सुखाकर हाथसे ही रगड़-कर सुखा लिया जाय तो लाभ और अधिक होगा। जाडेमें ऐसा करना ज्यादा आनंदप्रद होता है।

कमरकी गीली पट्टी

कमरकी गीली पट्टीके लिए एक सात-आठ फुट लंबा और छः इंच चौड़ा सूती कपड़ा लेकर ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लेना चाहिए और उसे नाभिसे लेकर नीचे कमरके भागतक चारों ओर इस प्रकार लपेटना चाहिए कि कपड़ा अच्छी तरह त्वचाको छूता रहे और फिर ऊपर-से इतना ही लंबा चौड़ा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए और उसे सेफ्टिपिन या पतली रस्सीसे इस प्रकार बांध देना चाहिए कि ढीला न होने पावे।

पट्टी जहां लगाई जायगी वहां पहले ठंडक मालूम होगी पर दस मिनट-के अंदर ठंडक जाकर हल्की गरमी मालूम पड़ेगी। यदि दस मिनट बाद भी ठंडक न जाय तो समझना चाहिए कि पट्टी ढीली बंधी है या कपडेकी गीली पट्टीको कम निचोड़ा गया है या वह अधिक मोटी है। जहां भी गलती हो उसे दुरुस्त करना चाहिए।

कमरकी गीली पट्टी आध घंटेसे लेकर दो घंटेतक लगी रह सकती है।

छातीकी गीली पट्टी

छातीकी गीली पट्टीके लिए उतनी ही लंबी-चौड़ी सूती और ऊनी पट्टीकी जरूरत होती है जितनी कमरकी गीली पट्टीके लिए। कमरकी गीली पट्टीकी तरह ही इसमें भी सूती कपडेको ठंडे पानीमें भिगो निचोड़-कर छातीपर उसे इस प्रकार लपेटते हैं कि छाती, दोनों कंधोंका ऊपरी भाग और छातीके पीछेका पीठका हिस्सा ढक जाय और फिर ऊपरसे ऊनी पट्टी इसी प्रकार लगाकर बांध देते हैं कि सूती पट्टी ढकी रहे।

यह पट्टी भी आधेसे दो घंटेतकके लिए लगाई जा सकती है।

धूपस्नान

धूपस्नान गरमीके दिनोंमें सबेरे छः-साढ़े-छः बजे और जाड़ेमें साढ़े सात-आठ बजे लेते हैं। निर्वस्त्र होकर किसी एकांत स्थानमें इस प्रकार बैठना या लेटना चाहिए कि सारे शरीरपर धूप लगे। पंद्रह-बीस मिनट-तक धूपस्नान लेना काफी है। आरंभमें तो तीन मिनटसे शुरू करके रोज एक मिनट बढ़ाकर ही पूरे समयतक पहुचना चाहिए।

धूपस्नानके समय सिरको कपड़ेसे ढके रहना चाहिए। यदि एकात स्थान न मिले तो सफेद पतला कपड़ा पहनकर यह स्नान लिया जा सकता है।

स्वेदनके लिए धूप-नहान

धूपस्नानसे पसीना भी लाया जा सकता है। इसके लिए दिनके दस-ग्यारह बजे या दो-तीन बजे गरम पानी पीकर और निर्वस्त्र होकर धूपमें चटाई या कबलपर लेटना चाहिए। यदि हवा तेज बहती हो तो ऐसी जगह यह स्नान लेना चाहिए जहां हवाका झोका न लगे।

धूपमें लेटनेके आठ-दस मिनट बाद पसीना आने लगेगा और पंद्रह-बीस मिनटमें पसीना बहने लगेगा। जाड़ेमे कम पसीना आ सकता है। बीस मिनटसे लेकर आध घंटेतक धूपस्नान लिया जा सकता है। पसीना आवे या न आवे आध घंटेके बाद ठडे पानीसे अच्छी तरह नहा लेना चाहिए।

कुछ लोगोंको आरंभमें पसीना नहीं आता पर तीन-चार बार यह स्नान करनेके बाद पसीना आने लगता है।

धूपस्नानके शुरूसे ही सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए और धूपस्नानके समय बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

स्पंज

ज्वरकी अवस्थामें या कमजोरीके लिए नहानेकी बनिस्बत स्पज करना

अच्छा है। रोगीको लिटाकर उसे एक कंबल या चादरसे उढ़ा देनी चाहिए और शरीरको गीले तौलिएसे पोंछना चाहिए। पहले एक पैर चार मिनट-तक गीले तौलिएसे धीरे-धीरे रगड़-रगड़कर साफ करें फिर सूखे तौलिएसे पैरको सुखाकर एक मिनटतक हाथसे रगडें कि त्वचामें गरमी आ जाय। यदि ज्वर हो तो इस प्रकार रगड़नेकी जरूरत नहीं है। फिर दूसरा पैर लें फिर एक-एक हाथ, फिर पीठ तब पेट-छाती। अंतमें सिर और मुंहको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा दें। हाथोंको चार-चार मिनट समय दे और पीठ, पेट-छातीको पांच-पांच मिनट। इस प्रकार सारे शरीरको स्पंज करनेमें लगभग आध घंटा लगेगा। यदि रोगीको स्नान न करना हो तो उसे यह स्पंज रोज दिनको दोपहरके लगभग या किसी समय मिलना चाहिए।

उपवास

उपवासमें पानीके सिवा कुछ भी नही लेना चाहिए और उपवासके दिन थोड़ा-थोड़ा करके दो-तीन सेर या अधिक भी पानी जरूर पीना चाहिए। पानीके प्रयोग करते रहनेसे उपवासमे भी ताजगी बनी रहती है और पानीकी सहायतामे मलको निकलनेमे सुविधा होती है।

जिस दिन उपवास किया जाय उस दिन शामको और फिर उपवास-कालमें रोज सवेरे सेर-डेढ़-सेर गरम पानीका एनिमा अवश्य लेना चाहिए।

यदि एक दिनका उपवास किया जाय तो दूसरे दिन उपवासके पहले दिनका भोजन तीन-चौथाई मात्रामें लिया जा सकता है। यदि दो दिनका उपवास किया जावे तो एक दिन फल खानेके बाद दूसरे दिन यह भोजन लिया जा सकता है। यदि तीन दिनका उपवास किया जाय तो चौथे दिन केवल फल या तरकारियोंका रस, पाचवें दिन फल और छठे दिन सवेरे-शाम फल और दोपहरमें थोड़ी रोटी और तरकारी लेनी चाहिए और फिर साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए।

रसाहार, फलाहार और फल-दूध

रसाहारमें दिनमें तीन-चार बार एक एक पाव या इससे भी कम

मात्रामें किसी फल या तरकारीका रस लेना चाहिए। फल-रसके लिए संतरा, मौसमी, अनानास, जामुन, रसभरी, टमाटर अच्छे हैं। इनका रस बहुत गाढा हो तो तीन छटांक रसमें दो-तीन छटांक पानी मिलाकर लेना अच्छा है।

लौकी, टमाटर, गाजरका रस कच्चा ही लिया जा सकता है। लौकी-गाजरको कद्दूकसपर कस लेनेके बाद कपड़ेसे दबाकर रस आसानीसे निकाला जा सकता है।

अन्य तरकारियोंका रस पकाकर ही लिया जा सकता है। आध सेर तरकारीके साथ दो-तीन छटांक पानी मिलाकर बटलीमें डालकर पकानेसे रस निकल सकता है।

फलाहारमें दिनमें तीन बार फल लेने चाहिए। एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे, सवेरे टमाटर, दोपहरको संतरे और शामको सेब। यदि तीनों बार या दो बार एक ही प्रकारका फल लिया जाय तो और भी अच्छा है।

तीनों बारमें सेर-डेढ़-सेरसे अधिक फल नहीं लेना चाहिए।

जब फलोंके साथ दूध भी लेना हो तो फलके प्रत्येक आहारके साथ पाव-डेढ़-पाव दूध लेना चाहिए। भूख बढ़नेपर दूधकी मात्रा एक बारमें आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको सवेरे गरम करके रखा हुआ। थोड़ा फल खायें फिर थोड़ा दूध लें इस तरह फल-दूध लेना अच्छा है।

रसाहार और फलाहारमें भी सेर-डेढ़-सेर पानी रोज पीनेका अवश्य ध्यान रखना चाहिए। उपवासकी तरह रोज एनिमा लेकर पेट भी साफ करना चाहिए। यदि फल-दूध लेनेपर भी पेट साफ न हो तो एनिमाका व्यवहार करना चाहिए।

पानी पीना

पानी रोज दो-तीन सेर अवश्य पीना चाहिए। सवेरे उठते ही, सोते समय भोजनके एक घंटा पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बढ़िया समय

है। भोजनके साथ यदि पानी पीना हो तो एक पावसे अधिक पानी नहीं पीना चाहिए। यदि भोजनके एक घंटे पहले पानी पी लिया जाय तो भोजनके समय पानी पीनेकी जरूरत बहुत कम होगी, फिर भी भोजनके समय प्यास लगे तो पानी जरूर पीना चाहिए।

भोजनका समय

भोजन पाच घटे या अधिकके अंतरपर करना चाहिए और सोनेके दो-तीन घंटे पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिए। जलपान यदि सात-आठ बजे किया जाय तो भोजन दोपहरको बारह-एक बजे और शामको छः-सात बजे करना चाहिए।

चोकरसमेत आटेकी रोटी

रोटी बनानेके लिए अच्छे गेहू लेकर धूपमे सुखाना चाहिए और उन्हें अच्छी तरह साफ कराकर हाथचक्कीसे पिसवाना चाहिए। हाथचक्की प्राप्य न होनेकी अवस्थामें गेहूं मिलमें पिसवाए जा सकते हैं। आटेको बिना छाने ही रोटी बनानी चाहिए। अच्छी रोटी बनानेके लिए रोटी बनानेके दो-तीन घट्टे पहले ही आटेको अच्छी तरह मांडकर रख देना चाहिए।

मोटी रोटी अच्छी होती है पर इसे सेंकनेके लिए धैर्यकी जरूरत होती है। ऐसी अवस्थामे पतली ही रोटी ठीक होगी। और मोटी रोटीमें अक्सर लोग आवश्यकतासे अधिक भी आटा खा जाते हैं।

रोटी तरकारीके साथ खाना ठीक नही है। रोटी तरकारीके साथ खानेपर रोटी ठीक तरह चबाई नही जाती, इससे उसमे मुंहकी लार न मिलनेके कारण वह आसानीसे नही पचती। इसलिए रोटी अलग और तरकारी अलग खानी चाहिए। कुछ रोटी और कुछ तरकारी इस तरह खाना चाहिए।

दलिया

दलिया बनानेके लिए अच्छे साफ गेहूं लेकर इस प्रकार दलवाना

चाहिए कि एक गेहूंमें आठसे बारहतक टुकड़े हो जायं। इस दलिएमेंसे चूरे (आटे) और बड़े टुकड़ोंको निकाल देना चाहिए और शेष भागको पहले तवेपर धीमी आंचपर इतना भूने कि दलिया बादामी रंगका हो जाय। फिर चावलकी तरह उसे पकाना चाहिए। पानी इतना डालना चाहिए कि दलिया कुछ ढीला या पतला-सा रहे। पानी कम पड़े तो पकते समय बीचमें भी गरम पानी डाला जा सकता है।

दलिएको अधिक समयतक धैर्यपूर्वक पकानेसे ही अच्छा दलिया बनता है।

दलिएमें नमक या दूध डालनेकी प्रथा कई जगह है। ये दोनों ही चीजें गलत है।

मीठा दलिया बनाना हो तो पकते समय दलिएमे कुछ मुनक्के डाले जा सकते हैं।

चावल

कनसमेत चावल रोटीके समान ही गुणकारी है। बाजारमें आनेवाले चावलोंके कन, उनकी पालिश करते समय निकल जाते है अतः धान लेकर उन्हें उतना ही कुटवाना चाहिए कि चावलपरसे केवल धानकी भूसी निकल जाय।

चावल इतने ही पानी में पकाना चाहिए कि पानी उनमें जज्ब हो जाय, पानी निकालने या मांड पसानेकी जरूरत न हो। मांड पसाना चावलका सार निकालकर फेंक देना है।

इस प्रकार बने हुए चावल गेहूंकी रोटीके समान ही उपयोग करने योग्य हैं।

तरकारियां

ऐसी तरकारियोंको जिनका छिलका खाया जा सकता है, छीलनेकी जरूरत नही है। यदि छिलका कड़ा हो तो उन्हें चाकूसे खुरच दिया जा सकता है। तरकारीको काटनेके पहले ही धो लेना चाहिए पीछे नही। दो-चार आनेभर घी या तिल मूंगफली या नारियलके तेलमें थोड़ा-सा

जीरा डालकर तरकारीको बटलोमें छौंक देना चाहिए और उसे धीमी आंचमें पकने देना चाहिए। परवल, भिंडी ऐसी कुछ ही तरकारियां है जिनमें पानी डालनेकी जरूरत होती है अन्यथा तो लौकी, तुरई और सागोंमेंसे पकते समय स्वयं पानी निकलता है। इसलिए उनमे पानी डालनेकी जरूरत नही होती। बटलोके मुंहको किसी कटोरीसे ढककर कटोरीमें थोड़ा पानी डाल दिया जा सकता है इससे तरकारीका पानी कम जलेगा। जहांतक बने तरकारीके पानीको जलने नही देना चाहिए। तरकारीका पानी तरकारीसे ज्यादा लाभदायक और जरूरी है। तरकारीके पानीमें ही तरकारीके गुण उतर जाते हैं और इस पानीको जलानेसे तरकारीका सार नष्ट हो जाता है।

तरकारीमें मसालेके तौरपर नमक,धनिया, हल्दी, जीरेका प्रयोग हो सकता हैं। नमक जितना कम खाया जाय अच्छा है।

घी खानेकी जरूरत हो तो तरकारी बन जानेपर ही तरकारीमे घी डालकर खाना चाहिए।

सलाद या कचुंबर

सलाद या कचुंबर कच्ची तरकारियोंसे बनाया जाता है। सभी कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियां जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, पालक, धनिएंकी पत्तियां और पातगोमी काममें आती हैं। जिस समय जो कच्ची तरकारी मिलें उनमेंसे दो-तीनको लेकर—जैसे पालक, गाजर, टमाटर छोटा-छोटा काटकर एकमें मिला लेना चाहिए और उनमे थोड़ा-सा भुना पिसा जीरा नमक डालकर या सादा ही खाना चाहिए। जब अधिक तरकारियां न मिलें तो एक-दोसे ही काम चल सकता है। एक वयस्क व्यक्तिके लिए एक समयमें पावभर कचुंबर लेना काफी है।

कचुंबरमें कभी-कभी थोडा-सा दही भी डाला जा सकता है।

दो-तीन तरहके फलोंका भी इसी तरह सलाद बनाया जा सकता है। कचुंबरको भोजनके आरंभमे खा लेना अच्छा है।

टहलना

टहलना तेजीसे चाहिए। कमर सीधी रहे और हाथ ,बगलमें रहें।



टहलते समयकी स्वाभाविक आकृति

एक घंटेमें चार मीलकी गतिसे टहला जाय तो अच्छा है। यदि सुविधा हो तो टहलनेके रास्ते रोज बदलते रहना चाहिए, इससे रास्तेकी नवीनता बनी रहती है और टहलना अधिक आनंददायक होता है।

शक्तिके अनुसार सवेरे चार-छः मील और शामको दो-तीन मील टहलना चाहिए। जो लोग टहलना आरंभ कर रहे हों उन्हें धीरे-धीरे ही टहलनेकी दूरी बढ़ानी चाहिए।

जब यह अंदाज हो जाय कि एक घंटेमें इतने मील चलते हैं तब घड़ीकी सहायतासे टहलनेमें घरसे आने-जानेकी दूरी आसानीसे जानी जा सकती है।

गहरी साँस

टहलते समय अच्छी हवामें गहरी सांस भी लेनी चाहिए। धीरे-धीरे सांस लेकर उससे फेफड़ोंको भरना चाहिए और फिर और अधिक धीरे-धीरे सांसको निकालना चाहिए।

सोना

जितनी नींद आवे अवश्य सोना चाहिए। हां, आलस्यमें खाटपर पड़े रहना ठीक नहीं है। रातको नौ बजेसे सवेरे पांच बजेतकका समय सोनेके लिए अच्छा है। जिन्हें अधिक नींद आती है उनकी नींद चिकित्साके बाद स्वाभाविक हो जाती है।

गरमीमें भोजनके बाद भी एक आध घंटे विश्राम किया जा सकता है। यदि नींद भी आ जाय तो कोई हर्ज नहीं है।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोंकी, पर आंख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तदुरुस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजुरबेसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा, उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती हैं। जैसे गांवमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है और वही गंदगी सब रोगोंकी जड है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढाते है।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमे पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह, जिनसे रोग दबते नही बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मंगानेकी कृपा करें।

प्रबंधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं

मेरे दोनों हाथ पंद्रह वर्षसे छाजन (एक्जिमा) से भरे हुए थे। मुझे शरमके मारे उन्हें ढककर रखना पड़ता था। आरोग्य-मंदिरके मिट्टी पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाका रंग स्वाभाविक हो गया।

काशमीरी देवी, हापुड़

मेरे पेशाबके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इंसुलिनका इंजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इंजेक्शन बंद कर दिया गया और यहांकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशाबके साथ चीनी आना बिल्कुलबंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ़ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हूं।

गादूराम चौधरी, विशनपुर (पूर्णिया)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीड़ित था। आरोग्य-मंदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अड़तालीस पौंड वजन घटानेके साथ साथ अपने शरीरको सुडौल बनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली।

आरोग्य-मंदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोड़ते हुए बड़ी तकलीफ हुई।

श्याम बिहारीलाल गर्ग, कृष्णा प्रेस, मेरठ

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमे पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमंगका अनुभव कर रहा हू।

फादूलाल साहू, सुजागंज (भागलपुर)

मैं मासिककी गड़बड़ी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीड़ित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना

फब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

बनारसीदेवी, वरदुआरी (मालदा)

'आरोग्य-मंदिर' मे आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थीं—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमे वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी।...एक महीनेकी चिकित्सा-द्वारा मेरे इन लक्षणोंमे सुधार हुआ। तीन महीनेमें मैं बिलकुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ़ गया।

नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार (बंबई प्रांत)

मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रबंध 'आरोग्य-मंदिर' मे है उतना उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमें नही है।

—प्रोफेसर हरिश्चंद्र गुप्त, बिरला कालेज पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for it's training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work. I have been able to watch so many patients, who recovered. wonderfully. It must be witnessed to be believed In this Institution I have learnt to understand many simple principles; otherwise impossible.

Albert Issac Mosseri,
CAIRO (EGYPT)

आरोग्य-मंदिरमें चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए 'आरोग्य-मंदिर'का परिचय-पत्र मंगानेकी कृपा करें।

संचालक—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तरप्रदेश)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिन्दुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकों-की पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या साराश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूप-में सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

१—रोगोंकी सरल चिकित्सा—आपके हाथमें है। शेष पुस्तकोंका परिचय लीजिए:—

२. रोगोंकी नयी चिकित्सा—श्री लूई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग"का भावानुवाद। सब रोग एक है और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एक-मात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५० मूल्य दो रुपया पचास पैसे।

३. प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक : एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढिया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमे अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेट अप। मूल्य पांच रुपया।

४. बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—बच्चोंके पालन-पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होनेपर उन्हें रोगमुक्त करनेकी विधि इस पुस्तकमें आपको विस्तारसे मिलेगी। मूल्य केवल तीन रुपया।

५. जीनेकी कला—लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढाएगी, स्मरणशक्ति तीव्र बनाएगी, चिंताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके

जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य १ रुपया ५० पैसा।

६. योगासन—लेखक : आत्मानंद। (उत्तरप्रदेश सरकारद्वारा पुरस्कृत) योगासन हिंदुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है और स्वास्थ्य-संवर्धनके साथ-साथ रोग-निवारणमें भी अद्वितीय है। योगासनकी विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन"से सीखिए और योगासनद्वारा रोग-निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। मूल्य केवल तीन रुपया।

७. सर्दी-जुकाम-खांसी—सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य १ रुपया पच्चीस पैसे।

८. आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है? यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोश। मूल्य एक रुपया पचीस पैसे।

९. उठो!—नदी समुद्रसे मिलनेपर, जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उडनेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस आनंदकी प्राप्ति होती है, मुर्झाए बिरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है; वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाना चाहते हो तो उठो! पढ़िए। मूल्य है केवल १ रुपया ५० पैसा।

१०. स्वास्थ्य कैसे पाया?—इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएं पढकर स्वस्थ रहनेका रास्ता जानेंगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर चालीस हाफ-टोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ दो रुपया।

११. आहार-चिकित्सा—लेखक : श्री एरनोल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य-

इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरोंको चकित कर दिया और अब यह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा"पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य ३ रुपया।

१२. दुग्ध-कल्प—लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तरप्रदेश सरकारद्वारा पुरस्कृत) दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रग-रग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठाएं। मूल्य १ रुपया पचास पैसा।

१३. उपवाससे लाभ—संपादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी *महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान* बतलानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य दो रुपया।

१४. बढ़ो—ले० डा० कांतिकुमार—बढ़नेके लिए आवश्यक है कि शारीरिक क्षमता बढ़ायें, मन-शरीरका संस्कार करें, व्यक्तित्वको उन्नत करें। सच्चे मित्रकी तरह यह पुस्तक इस दिशामें आपकी स्नेहपूर्वक सहायता करेगी। मूल्य दो रुपया।

१५. जल-चिकित्सा—ले० फादर क्नाइप—जल-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्साकी रीढ है और इस संबंधमें जितने विशद रूपसे फादर क्नाइपने लिखा है उतना अन्य किसी प्राकृतिक चिकित्सकने नही। इस पुस्तकमें सैकड़ों तरहके जल-स्नानोंका सचित्र वर्णन दिया गया है जो रोगोंके निवारणमे बहुत ही हितकारी हैं। मूल्य केवल दो रुपया पचास पैसे।

१६. सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुज दास मोदी—आप शरीरको सुगठित, सशक्त, सुडौल और कांतिमान बनाना चाहते हैं, पर बना नही पाते। तो सुगठित शरीर पढ़िए। यह पुस्तक अंग प्रत्यंगको विकसित करनेका आपको वैज्ञानिक विधि बतायेगी और कुछ सप्ताहोमे ही इस पुस्तकके अनुसार चलने पर आप अपनेमे परिवर्तन अनुभव करने लगेंगे। पुस्तक मे युवा, वृद्ध, कुमारी, माता, बच्चों सबके लिए सचित्र उपयोगी व्यायाम दिये गये हैं। सुदर जिल्द। मूल्य पांच रुपया।

१७. कच्चा खानेकी कला—ले० डा० सत्यप्रकाश। भोजन-शास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्यको उत्तम बनाए रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें ५०% ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगके संपर्कमें न आए हों। यह क्यों और कैसे ? इसका उत्तर इस पुस्तकसे लें। मूल्य १ रुपया २५ पैसे।

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर (उ० प्र०)